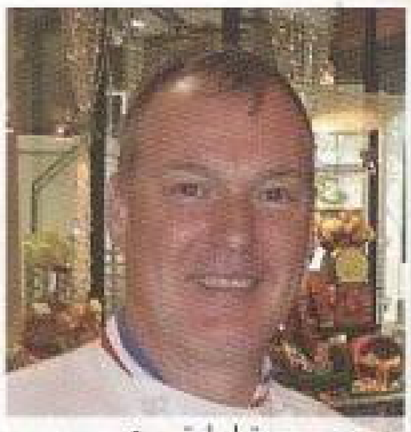
fatafeat

المجلة الأولى والوحيدة لفن الطعام في الشرق الأوسط

كيك الفرح
من مارثا

عشاء رومانسي
من أندرو



مقابلة مع
جاك توريز

74 وصفة مصورة بالداخل

ما فيش أحلى من المطبخ!

عيش السرايا
وصفة نرمين ص٢٧

عيد، عيد، عيد، كل الوصفات بالداخل
دقة يا دقة
ثورة ساندوتش المدرسة
عالم التفاح... والمزيد المزيد...

نوفمبر 2009
ISBN 978-9948-15-358-0

الإمارات: ٢٥ درهم – السعودية: ٢٥ ريال – الكويت: ٢ دينار – البحرين: ٢,٥ دينار – عُمان: ٢,٦ ريال – قطر: ٢٥ ريال
مصر: ٣٥ جنيه – لبنان: ١٠,٠٠٠ ليرة – الأردن: ٤,٥ دينار – سوريا: ٣١٠ ليرة – international: $7, €5

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

المحتويات

مقالات ووصفات

العيد:

احتفل بعيد الأضحى مع العائلة والأصدقاء وقدم لهم أطباق لحم ضأن شهية وما يصاحبها من أصناف جانبية إضافة إلى الحلوى اللذيذة. 20

عشاء رومانسي

هل ثمة تصرف يعبر عن تقدير الرجل لحبيبته أكثر من أن يطبخ لها؟ يحدثنا أندرو عما يتطلبه طهي عشاء رومانسي ويشاركنا وصفات أطباقه بحماسته ودفئه المعهود. 54

جاك توريز

لقاء مع مبدع الشوكولاتة جاك توريز حيث يعرفنا بنفسه وبشغفه لحرفته التي جعلته واحداً من أفضل شيفات الحلويات في العالم. 74

المطبخ الإماراتي

تعرض عراقة المطبخ الإماراتي وثراؤه في مقالة تتضمن 10 وصفات لأطباق إماراتية تقليدية. وتمثل روائح خلطات التوابل الإماراتية ومذاق المكونات الطازجة للأطعمة والتي تأتي من المزرعة رأسا إلى المائدة تجربة حسية رائعة. 28

الدقة

تُستخدم الدقة في العديد من البيوت وتختلف طريقة إعدادها والمكونات المستخدمة لتحضيرها من بيت لآخر. ويستمتع بتناول الدقة كأحد أطعمة الشارع أو كتتبيلة للطعام الفخم أو لتغليف بعض الأطعمة. 44

ساندوتشات المدرسة

إذا كنتِ ترغبين في أن يعود أطفالك من المدرسة وقد أعجبتهم ساندوتشاتهم التي أعددتها لهم، بل ويطلبونها في اليوم التالي، فقومي بتحضير هذه الوصفات لهم. 77

www.rewity.com ^RAYAHEENA^

WWW.REWITY.COM

التفاح

التفاح هو أحد الفواكة التي لاتحظى بالتقدير الكافي الذي تستحقه على الرغم من إمكانية استخدامه في إعداد العديد من الأطباق الرئيسية والحلوة . هذه المقالة تعيد اكتشاف التفاح وتعيد إحياء أطباق الحلوى التي كنا نتناولها في الطفولة. 80

الأبواب

كلمة الناشر 12

كلمة المحرر 14

قائمة الوصفات: طريقة سهلة للتعرف على صفحة الوصفة المختارة بالصور. 8

فتافيت أكاديمي: صفار البيض والزيت: خفقهما معاً ينتج عنه مستحلباً ساحراً. المستحلب الساحر الذي نقصده هنا هو المايونيز والذي يتم إعداده بطريقتين سيتم توضيحهما هنا خطوة خطوة. ستجدون أيضا طريقة صنع 4 صوصات مختلفة من المايونيز. 90

الطهي في الميكروويف: 3 طرق مبتكرة. 94

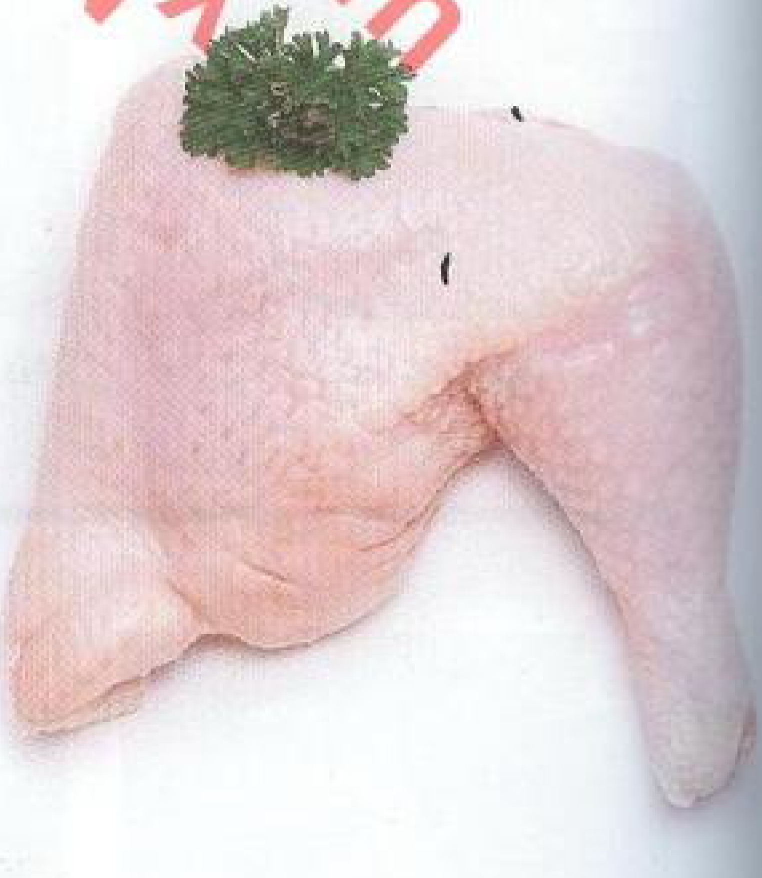
المشروبات: اكتشف شراب الطاقة المصنوع من التمر ولبن الإبل. 106

كتاب العدد: كتاب «مارثا»، كيكات الأفراح، كتاب ممتع ويمكنه أن يكون هدية جميلة للعرائس. سنشاركم طريقة تصنيع واحدة من كيكات مارثا للأفراح بالشرح والصور. 100

نبذة عن كتاب: الكتاب المختار هو «البدائل الحلوة» للمؤلفة اريانا باندي. وهي تقدم لنا أفكار رائعة لإستخدام بدائل لمساعدة من يعانون من حساسيات بسبب بعض الأطعمة. 98

أفكار عصرية للمطبخ العصري: أدوات ممتعة ومبتكرة ومفيدة ومسلية في مطبخك. 16

وصفات المشاهدين: 11 وصفة للسلطات يقدمها قراءنا. 102



www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

قائمة الوصفات المصورة المصغرة

المقبلات:

59
الحبار المشوي

58
لفائف الوونتون المقلية

49
بيض مغلف بالدقة

64
شرحات اللحم البقري على الطريقة الكورية

70
محار الإسقالوب بالتامبورا

أطباق جانبية:

51
بطاطا بالدقة في الفرن

95
سبانخ مطهية بالميكروويف

96
قرنبيط وبروكلي مطهية بالميكروويف

السلطة:

65
سلطة المانجو بالجمبري المشوي

52
دجاج بالدقة مع سلطة خضراء

81
سلطة التفاح والكوسة

المشروبات:

106
مشروب الطاقة

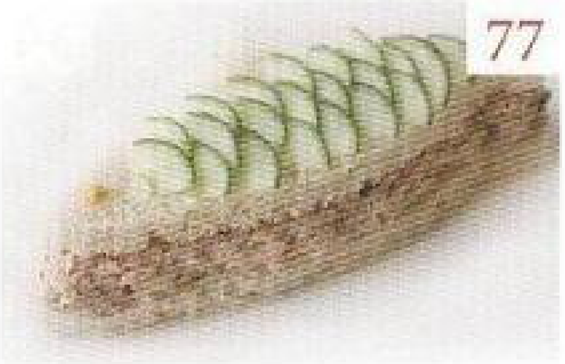
87
شاي التفاح

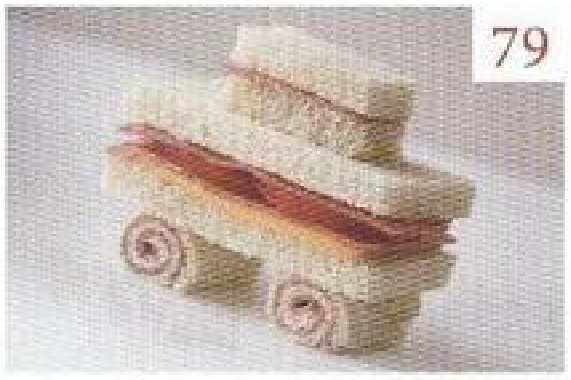
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

الساندوتشات:

79
ساندوتش مرتاديلا الدجاج على شكل وجه مبتسم


77
ساندوتش سلطة التونة على شكل سمكة


79
ساندوتش البتلو المدخن على شكل سيارة

78
ساندوتش النقانق على شكل قطة

78
ساندوتش الدجاج على شكل القمر والنجوم

الأطباق الرئيسية:

71
كبدة الدجاج بالفلفل الأحمر والسبانخ

50
لحم بقري متبل بالدقة

83
تفاح محشي لحم مفروم

82
طاجن التفاح والدجاج

32
البط بالتتبيلة الإماراتية

60
جمبري بالثوم المشوي

38
الفريد

36
الفقع

24
فيليه الضأن

23
فتة بالموزة الضأن

25
فخذ ضأن مخلي ومشوي

30
الفوقه

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

قائمة الوصفات المصورة المصغرة

الديك الرومي بالخلطة الإماراتية

صدور البط المحمرة

المضروبة

الهريس

الرقبة الضأن

الريش المقلية

تاج الريش المشوية والمحشية

بيكاتا اللحم البتلو

الحلويات:

فطيرة الشترودل التفاح

فطيرة التفاح والراوند

مربى التفاح

فطائر التفاح المقلية

التفاح المسكر

البلاليط

عصيدة بوبر

كيكة التفاح المقلوبة

فطيرة اليقطين

الخبيص

كيكة الفراولة البسيطة

كيكة بدون قشرة مخبوزة بالميكروويف

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

27 معمول بالفستق

27 عيش السرايا

67 كيكة التمر بالكارامل

100 كيكة الزفاف وصفة مارثا

خطوة خطوة:

fatafeat Academy

91 مايونيز

92 صوص الخردل والعسل

92 صوص التارتار

93 صوص الريمولاد

93 صوص الثاوزند ايلاندز

أطعمة متنوعة:

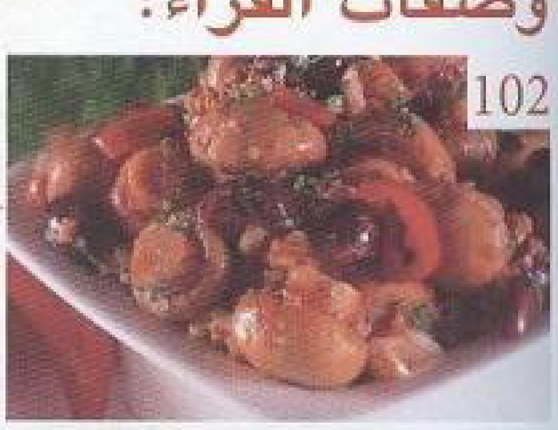
45 الدقة المصرية

46 الدقة مع إضافات

48 دقة المدينة

47 بهار دقة

وصفات القراء:


102

11 وصفة

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

كلمة الناشر

أنا زعلان...
زعلان علشان في العدد ده، لا نرمين، ولا أندرو، ولا أم عبد الله، ولا مارتا أو أوريانا، ولا حتّى جاك توريز، ولا حد فيهم عمل فول...

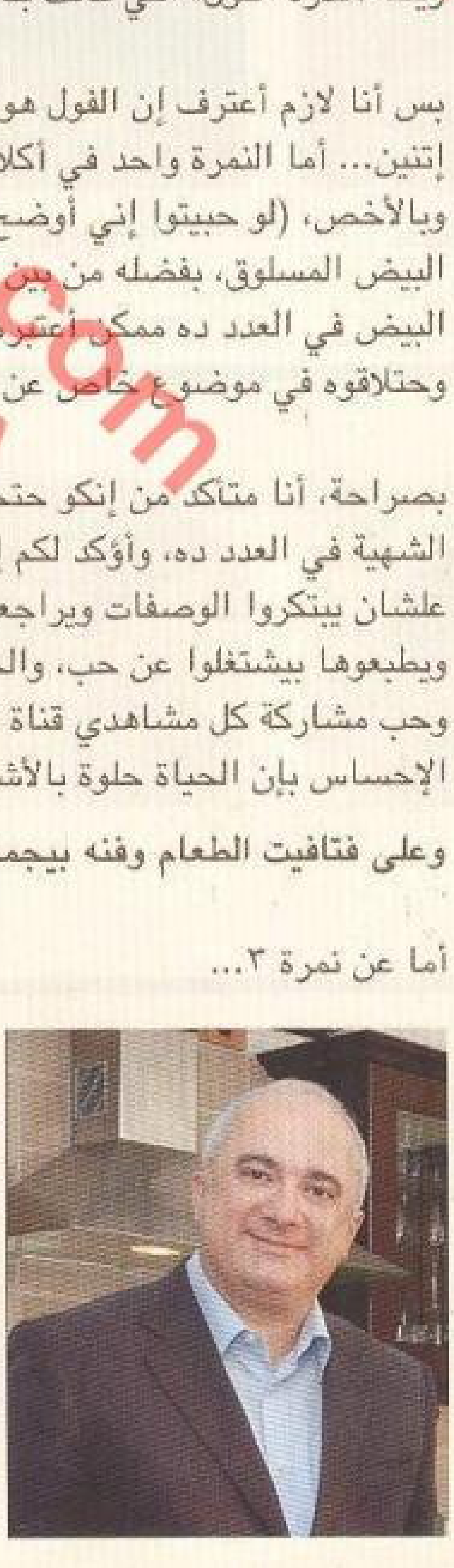
قصتي مع الفول والوصفات اللي ما بتنتهيش في عددها زي تعداد البشر، قصة طويلة... والقصة دي بدت أيام ما كنت صغيّر في الإسكندرية، يوم ما كنت أصحى كل يوم على ريحة «قدرة الفول» اللي كانت بتغلي طول الليل.

بس أنا لازم أعترف إن الفول هو نمرة إتنين... ولا بأس بنمرة إتنين... أما النمرة واحد في أكلاتي المفضلة فهّو البيض، وبالأخص، (لو حبيتوا إني أوضح أكتر عن الغرام دّه) فهّو البيض المسلوق، بفضله من بين كل أنواع البيض، ووجود البيض في العدد ده ممكن أعتبره إنقاذ للي يمكن إنقاذه وحتلاقوه في موضوع خاص عن الدقة.

بصراحة، أنا متأكد من إنكو حتحتاروا بين كلّ الوصفات الشهية في العدد ده، وأؤكد لكم إن كل اللي سهروا وعملوا علشان يبتكروا الوصفات ويراجعوها ويختبروها ويصوروها ويطبعوها بيشتغلوا عن حب، والحبّ ده هو حبُ الحياة وحب مشاركة كل مشاهدي قناة فتافيت وقراء مجلة فتافيت الإحساس بإن الحياة حلوة بالأشياء البسيطة.

وعلى فتافيت الطعام وفنه بيجمعنا.

أما عن نمرة ٣...



يوسف الديب

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

كلمة المحرر

أود أن أشكركم أحبائي القراء لترحيبكم ولحفاوة إحتفالكم بمولد مجلة فتافيت، التي أصدرت باللغة العربية. ونظرا لردود فعلكم القلبية المليئة بالدفء والجميلة، فقد تكرم ناشر المجلة السيد يوسف الديب بإصدار قرار نشر مجلة فتافيت باللغتين العربية والإنجليزية حتى نمضي قدمًا في خدمتكم والعمل على التطوير من أجلكم. وهذا يغمرني بالشعور بالفخر كأم بمولودها والذي اتضح بعد مرور وقت قصير أنها قد رزقت بتوأم. وأفيض بالحب لكم ولكل العاملين بالمجلة.

ومن الجدير بالذكر أن كافة الوصفات المذكورة في المجلة تم تجربتها في مطابخنا وأنها قد ألفت وكتبت خصيصا لمجلة فتافيت. إضافة إلى ذلك، فإن صور الوصفات صور حقيقية تم إلتقاطها بعد تحضير الوصفة ونشرت في المجلة دون تحسين أو إضفاء أي تغيير على شكل الصور عن طريق الحاسوب. فبإتباع خطوات الوصفة بدقة سيتم حصولكم على ما ترونه في الصورة. وإن واجهتكم أية مشاكل او صعوبات تتعلق بأي من الوصفات فلا تترددوا في الكتابة لي عبر بريدي الإلكتروني حيث يشرفني الرد على إستفساراتكم ومساعدتكم في الوصول إلى النتيجة المرغوبة. كما أنني أتواجد على موقع twitter لمدة ساعة أثناء أغلب أيام الأسبوع.

ومن مفاجآت هذا العدد باب العشاء الرومانسي وفيه يقدم لنا الشيف أندرو ثلاث قوائم يقدمها لأحبائه والتي ستحظى بإعجابكم دون شك. كما يتميز هذا العدد بإسعاد طفلك والطفل الذي بداخلك أيضاً. ونحتفل بالتفاح عبر استخدامه في وصفات جديدة وعديدة كمقدار أساسي في الوصفات سواءا كانت من الأطباق الرئيسية أو الحلويات. كل هذا بالإضافة إلى العديد من الموضوعات التي نرجو من خلالها أن نقدم لكم ما تنتظرونه منا.

والآن أدعوكم لتتصفحوا المجلة ولتستمتعوا بقراءتها وتجربة وصفاتها.

مع تحياتي
نرمين هنو

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

fatafeat

Nilesat 12341 V | www.fatafeat.com

PUBLISHER
Youssef El-Deeb
yeldeeb@takhayal.com

BUSINESS MANAGER
Rania Halwani
rhalwani@takhayal.com

ADVERTISING
a.mag@fatafeat.com

Printed at Emirates Printing Press, Dubai

COPYRIGHT
Takhayal Entertainment FZ LLC 2009
جميع الحقوق محفوظة لصالح تخيل إنترتينمنت ٢٠٠٩

FOOD EDITOR
Nermine Hanno
nermine@takhayal.com

ART DIRECTOR
Nidal Naseralla

PHOTOGRAPHY
Bala Santoosh

STUDIO KITCHEN MANAGER
Sushmita Basnett

ASSISTANT
Ernesto R. Flores

Takhayal Entertainment

Takhayal Entertainment FZ LLC P.O.Box 502502 Dubai, UAE
Tel: +9714 365 4715 Fax: +9714 369 7516 | mag@takhayal.com

FATAFEAT TV

Chairman/MD: Youssef El Deeb Channel Manager: Darine El Khatib Programming Manager: Sushmita Basnett Business Manager: Rania Halwani Operations Manager: Essam Arafa IT Manager: Bassem Maher Producers: Wafa Emil Editors: Samer Hassan, Mohammed El-Shennawy, Bineesh Ponnamparambil Graphics: Atif Kamal Web Master: Vishnu Bhatia Web Programmer: Sharmila Kishan Scheduler: Hiba Issa Librarian: MaryAnn Acquino Playlist Specialist: Aurea Cabral Production Runner: Maged Sobhi Chief Accountant: Ahmad Fouda Accountant: Ahmed Abbas Support staff: Louie Reyes, Sharon Sambilay, Essam Adel Issa.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

المطبخ العصري

لوحة المفاتيح على شكل شوكولاتة

الفأرة على شكل شوكولاتة

مغناطيس السكاكين

ماركة هنريك هولبك وكلاوس جينسن

تتميز منتجات إيفا سولو بجاذبية مغناطيسية ولكن ليس بنفس القدر المغناطيسي لتلك الأسطوانات الدائرية. فهؤلاء المغناطيسات الأربعة الكبيرة الحجم بجوانبها المكساه بطبقة من الستينليس ستيل وأطرافها الأمامية المزودة بطبقة من المطاط المضاض للانزلاق يمكنها الالتصاق بأي سطح معدني وبالإمكان تركيبها في الوحدات المركبة على الحائط . حجم المغناطيس كبير مما يسمح بتثبيت سكينتين أو ساطور كبير الحجم بأمان تام.

محمصة خبز بوجاتي فولو

تتمتع محمصة خبز بوجاتي فولو بتصميم مدهش يضفي روحا إيطالية على مطبخك مع الجمع ما بين جمال الشكل وروعة الأداء. تحتوي المحمصة على سلة خبز تعمل ميكانيكيا، وفتحاتها واسعة وتحتوي على حامل لتدفئة الخبز.

الموتور: 930 وات مع نظام رفع آلي

4 خيارات لتحميص الخبز مع صينية لتقديم الساندوتشات.

مناسبة لخبز البيغل.

الأبعاد: الارتفاع 370 مم × عرض 330 مم × عمق 180 مم.

ميزان المطبخ ودورق المعايرة من إيفا سولو

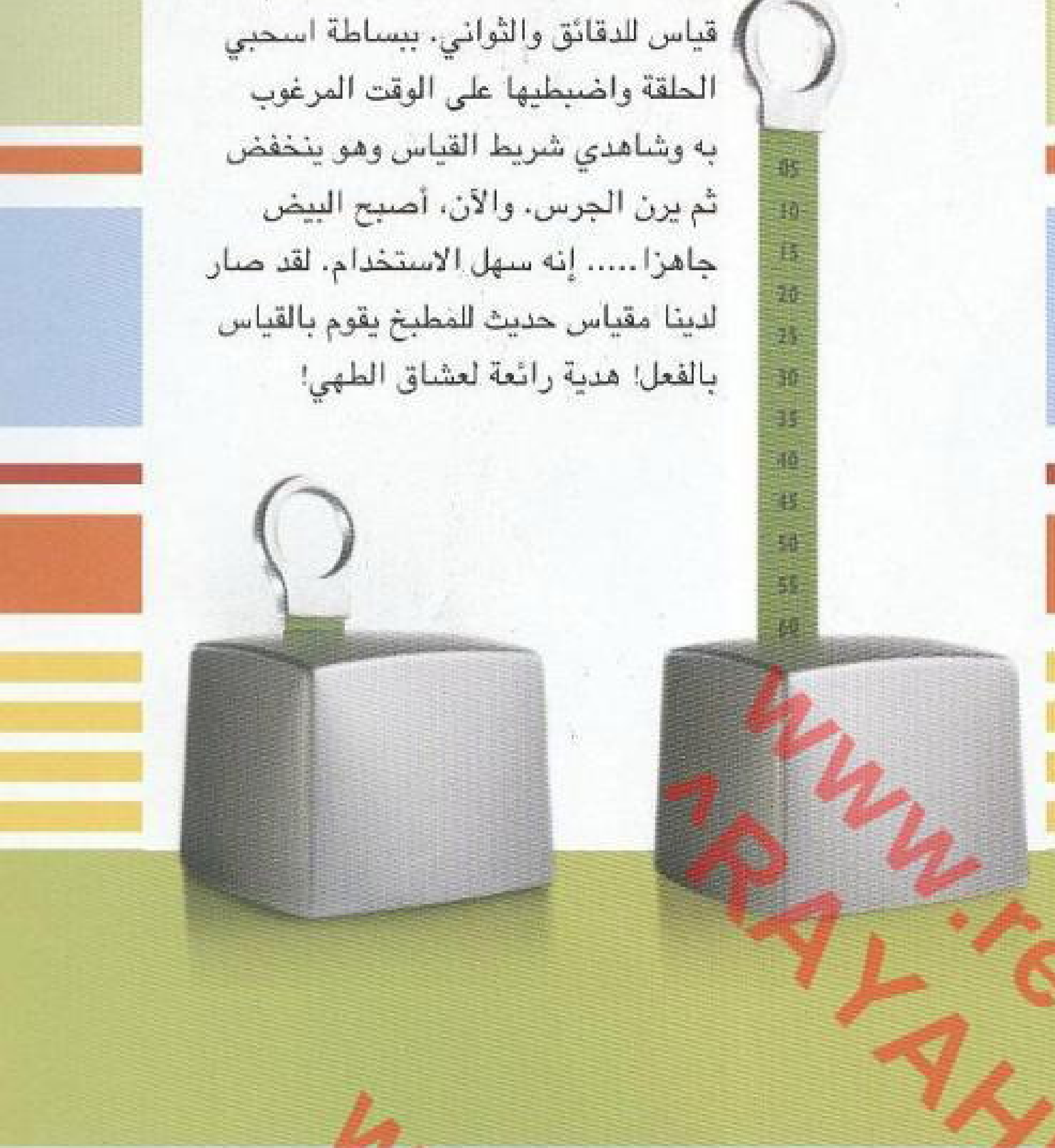
مارأيك في ميزان مطبخ يقوم بوزن كميات حتى كيلوجرام واحد ويمكن تنظيفه في غسالة الأطباق بل ويمكن استخدامه أيضا كدورق معايرة؟ يتكون الميزان من ثلاث قطع وهو سهل التنظيف والتركيب. يحتوي الميزان على ميزة وزن عدة أشياء معا دون الحاجة لإزالة أي منها. بعد وزن المكون الأول، يمكنك إعادة المؤشر إلى الصفر ومواصلة القياس بإضافة المكون الثاني وبعدها الثالث

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

مقياس الوقت للمطبخ

أخيرا أصبح لدينا مقياس للوقت مناسب للمطبخ يبدو كتسميته. هذا المقياس يستخدم شريط قياس للدقائق والثواني. ببساطة اسحبي الحلقة واضبطيها على الوقت المرغوب به وشاهدي شريط القياس وهو ينخفض ثم يرن الجرس. والآن، أصبح البيض جاهزا..... إنه سهل الاستخدام. لقد صار لدينا مقياس حديث للمطبخ يقوم بالقياس بالفعل! هدية رائعة لعشاق الطهي!



قطاعة البيتزا

من هنريك هولبك وكلاوس جينسن

إذا كانت هناك كرات لحم سويدية، فلماذا لا يكون هناك قطاعة بيتزا دنماركية؟ هذه القطاعة الدائرية المصنوعة من الستينليس ستيل ذات المقبض البلاستيكي الملتوي. إنها عملية وذات شكل جذاب. فعجلتها الكبيرة تقطع أي بيتزا بسرعة وسهولة ، حتى إذا كانت سميكة، لتحصل على شرائح رائعة في كل مرة. يمكن تعليق قطاعة البيتزا على خطاف كما يمكن تنظيفها في غسالة الأطباق بأمان تام.

مسند الكتب جيمز

باللون الأحمر أوالأسود

اترك مهمة المحافظة على ترتيب رفوف الكتب لمسند جيمز.
هذا المسند الذي يأتي على شكل شخصية كرتونية مرحة هو تطور لجيمز الحارس. إنه مسند عملي وسيجذب إنتباه الآخرين بشكله المميز وهو يحاول جاهدا الحفاظ على كتبك من الوقوع. لن ينزلق مسند جيمز من على رف كتبك لأن طرفه السفلي مزود بجزء معدني قوي يثبت تحت الكتب على الرف. اشتر واحدا إذا ماكنت تحتفظ بكتبك بصدد حائط، أو إثنين حتى يتمتعان بصحبة بعضهما البعض! يأتي معه مسند معدني يوضع تحت الكتب لمزيد من الثبات. المسند مزود بالمطاط الطبيعي ويُباع كوحدة واحدة للإستخدام بصدد حائط أو طرف الرف. يبلغ ارتفاعه 19 سم وسيشغل 15 سم من مساحة الرف. يتوفر باللونين الأسود أوالأحمر.

www.rewity.com ARAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

المقادير:

اللحم الضأن:

2 ريش متصلة بدون تقطيع
ملح وفلفل حسب الذوق
7 فصوص ثوم مهروس
1 ملعقة صغيرة مريمية مفروكة
1ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الحشو:

10 شرائح خبز أبيض محمص قليلاً ومفتت
1 ملعقة كبيرة زبدة
1 بصلة كبيرة مفرومة
2 عود كرفس مفروم
1 بيضة مضروبة
1/2 كوب شوربة دجاج
2 ملعقة صغيرة مريمية
ملح وفلفل حسب الذوق

الطريـقة:

اللحم:

1 يتم رش الملح والفلفل على الريش وتدعك بها.
2 يخلط الثوم والبقدونس والمريمية مع زيت الزيتون وتدعك الريش بالخليط.
3 تغطى الريش وتوضع في الثلاجة من 2-3 ساعات.

الحشو:

1 في قلاية توضع الزبدة حتى تذوب ثم يضاف البصل، يترك على النار حتى يصبح شفافاً (حتى الإصفرار).
2 يضاف الكرفس ويترك على النار 3 دقائق أخرى.
3 تضاف المريمية مع التقليب ثم ترفع من على النار. تترك لتبرد.
4 تضاف البيضة إلى الخليط البارد ثم تضاف الشوربة مع التقليب.
5 يضاف الخبز المفتت ويتم تقليب الخليط حتى يتشرب المرقة. يتبل حسب الذوق.
6 تخرج الريش المتبلة من الثلاجة وتوضع في صينية فرن.

الشوي:

1 يتم حشو الريش بخليط الحشو، ويتم تغطية العظم بورق الألومنيوم حتى لا يتحمر العظم أكثر من اللازم.
2 تطهى في الفرن على درجة حرارة 200 درجة مئوية حوالي 45 دقيقة.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

تاج الريش المشوية والمحشية

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

الرقبة الضأن

المقادير:

1 رقبة ضأن مقطعة الى شرائح سماكة 3سم
1 ملعقة كبيرة زبدة
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 مكعب مرقة لحم
1/4 كوب ماء ساخن
1 فص ثوم مقطع شرائح

الصلصة:

2 ملعقة كبيرة بذور خردل
1/4 كوب ماء ساخن
1 ملعقة كبيرة خردل (مسطردة) ديجون
1 كوب كريمة

الأرز:

2 كوب ماء
1 ملعقة كبيرة زبدة
1 كوب أرز
رشة زعفران
1 ملعقة صغيرة كركم
1 جزر مبشور
1/2 كوب عصير برتقال طازج
1/4 كوب زبيب

الطريـقة:

الضأن:

1 توضع الزبدة والزيت في قلاية كبيرة على نار عالية حتى تذوب الزبدة.
2 تضاف شرائح الرقبة وتشوح على كل الجوانب حتى يصير لونها بني.
3 يضاف مكعب المرقة المذاب في الماء والثوم الى القلاية وتغطى.
4 تخفض الحرارة وتطهى لمدة 30 دقيقة أو حتى تبدأ في التساقط عن العظم. يمكن إضافة المزيد من الماء الساخن أثناء الطهي إذا احتاج الامر.

الأرز:

1 توضع الزبدة في قدر على نار متوسطة حتى تذوب.
2 يضاف الجزر ويقلب لمدة 3 دقائق.
3 يضاف الزعفران والكركم وعصير البرتقال ويترك ليغلي ثم يترك على النار 3 دقائق.
4 يضاف الزبيب ويقلب الخليط ثم يضاف الأرز والماء.
5 يترك ليغلي ثم تخفض الحرارة ويطهى حتى ينضج الأرز.

الصلصة:

1 تنقع بذور الخردل في ماء ساخن حتى تنتفخ وتصير طرية.
2 ترفع الرقبة الضأن من القلاية، وتعاد القلاية على نار عالية.
3 تضاف بذور الخردل وخردل الديجون وتقلب لمدة دقيقتين.
4 تضاف الكريمة وتطهى حتى تصير كثيفة.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

فتة بالموزة الضأن

المقادير:

اللحم الضأن:
3 موزة ضأن
1 بصل
3 مكعبات مرقة لحم
6 كوب ماء
3 فصوص ثوم

الأرز:
4 كوب ماء
2 كوب أرز
1 ملعقة كبيرة سمن
3 حبات مستكة
1 مكعب مرقة خضار

الخبز:
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
2 رغيف خبز بائت مقطع مكعبات

التقلية:
3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
3 ملعقة كبيرة ثوم مهروس
1/2 كوب خل

الزبادي:
1كوب زبادي
1 ملعقة صغيرة ثوم مهروس
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

صلصة الطماطم:
3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
2 علبة طماطم كاملة
1 بصلة مفرومة
1 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
1 ملعقة كبيرة ثوم مهروس
1 مكعب مرقة لحم
1/4 كوب خل
1 ملعقة صغيرة سكر

الطريقة:

الموزة الضأن:
1 يترك الماء على النار ليغلي ثم تضاف مكعبات المرقة والبصل والثوم.
2 يترك الماء ليغلي مرة أخرى ثم تضاف الموزات الضأن، عندما يبدأ في الغليان مرة ثانية تخفض الحرارة ويترك لينضج على نار هادئة لمدة ساعة أو حتى يبدأ اللحم في التساقط عن العظم.
3 يتم الاحتفاظ بالشوربة.

الأرز:
1 يوضع السمن في قدر متوسط ويترك ليذوب، تضاف المستكة وتترك على النار حتى تذوب.
2 يضاف الأرز مع التقليب المستمر لمدة دقيقتين، ثم يضاف الماء ومكعب مرقة الخضار، يترك ليغلي ثم تخفض النار ويترك على نار هادئة حتى يكتمل نضج الأرز.

الخبز:
1 توضع قطرات قليلة من الزيت على الخبز ويحمص في الفرن حتى يصبح لونه ذهبيا.

صلصة الطماطم:
1 يوضع زيت الزيتون في قدر ويضاف إليه البصل ويترك على النار حتى يصير شفافا.
2 تضاف صلصة الطماطم والثوم ويترك لينضج لمدة 3 دقائق.
3 تضاف علبتي الطماطم ومكعب المرقة ويترك الخليط ليغلي، ثم تخفض الحرارة ويترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة.
4 يضاف الخل والسكر ويترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق.

الزبادي:
1 يتم خفق الزبادي مع الثوم وزيت الزيتون.

التقلية:
1 يوضع زيت الزيتون والثوم في قلاية على نار متوسطة ويتركا حتى يقدحا.
2 يضاف الخل ويقلب ثم يرفع من على النار.

التقديم:
1 يوضع الخبز في طبق التقديم عميق بعض الشئ.
2 تخلط التقلية مع 2 كوب من المرقة المحتفظ بها، ثم تصب على الخبز. يمكن إضافة المزيد من المرقة لو احتاج الأمر.
3 يوضع الأرز على الخبز المشرب بالمرقة.
4 توضع موزات اللحم الضأن على الأرز.
5 يقدم مع الزبادي وصلصة الطماطم.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

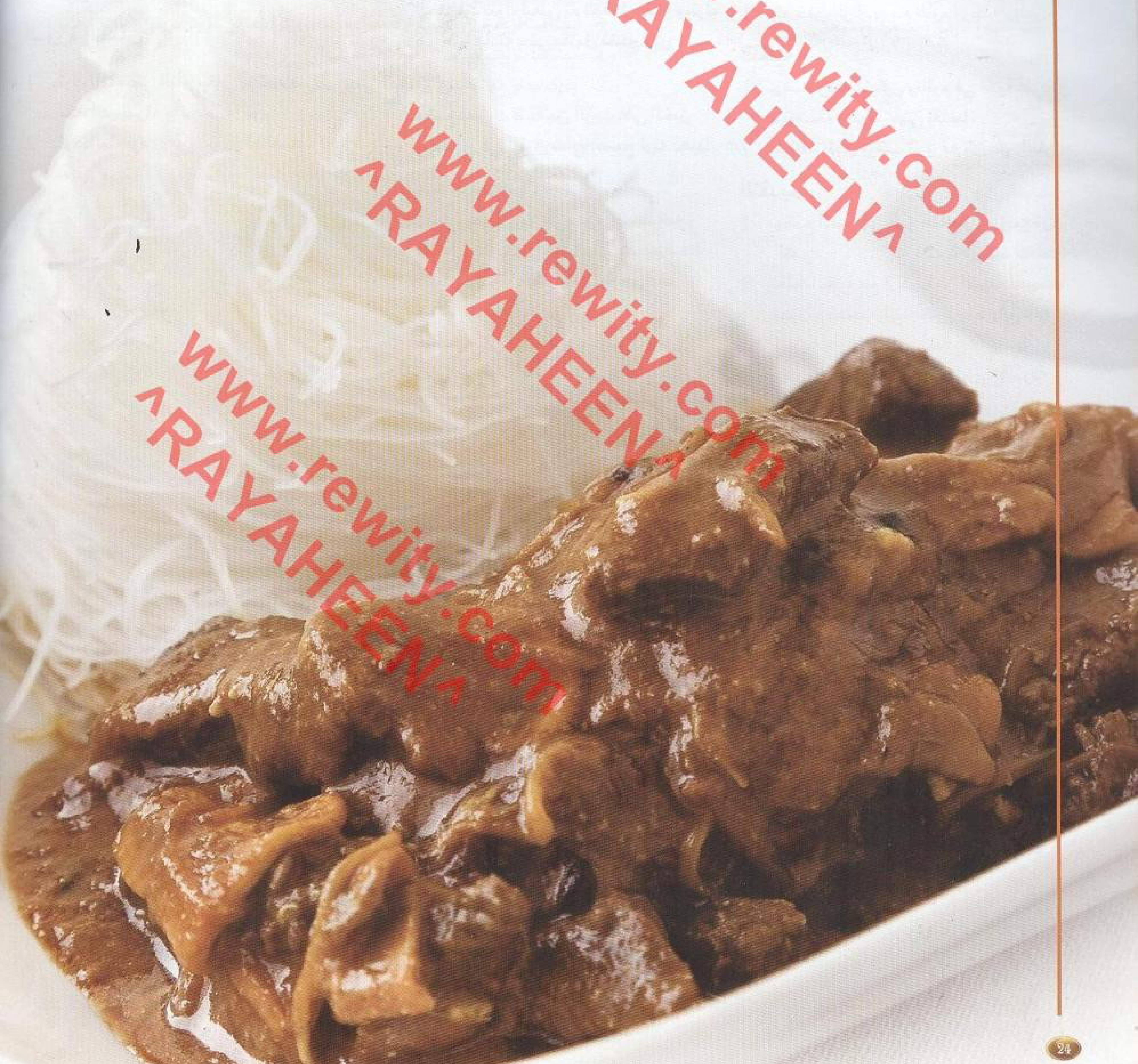
فيليه الضأن

المقادير:

6 فيليه ضأن مقطع شرائح
10 ملعقة كبيرة صوص الصويا بملح خفيف
1 علبة مشروم طازج مقطع شرائح
1علبة براعم الفول
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
2 بياض بيض
1 ملعقة كبيرة نشا ذرة
شعرية الارز الصينية مطهية

الطريـقة:

1 تتبل شرائح الفيليه في صوص الصويا لمدة عشرين دقيقة.
2 يضرب بياض البيض حتى يصير هشا ثم يضاف نشا الذرة تدريجيا مع الخفق بعد كل إضافة.
3 يوضع زيت الزيتون في القدر أو القلاية الصينية (الووك) ويسخن.
4 يضاف المشروم ويقلب في الزيت ثم تضاف براعم الفول وتقلب لعدة دقائق.
5 يصفى اللحم من صوص الصويا مع الإحتفاظ بالصوص. يضاف اللحم إلى القدر مع التقليب حتى يصير اللحم بني اللون. يضاف صوص الصويا ويترك ليغلي.
6 يضاف خليط بياض البيض ونشا الذرة مع التقليب المستمر حتى يصير كثيفا.
7 يقدم مع شعرية الارز.



www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

فخذ ضأن مخلي مشوي

المقادير:

اللحم الضأن :

1 فخذ ضأن مخلي
5 ملعقة كبيرة زيت زيتون
6 فصوص ثوم مهروس
1 علبة مشروم طازج مقطع شرائح
1 بصل مفروم
2 مكعب مرقة لحم
1/2 كوب فتات خبز طازج
1 باقة ريحان
1/4 كوب دبس الرمان

الصلصة:

ما تبقى في الصينية من صوص
1/2 كوب عصير عنب أبيض بدون سكر
1 كوب كريمة
2 ملعقة كبيرة دبس الرمان
ملح وفلفل
بطاطس مطهية في الفرن

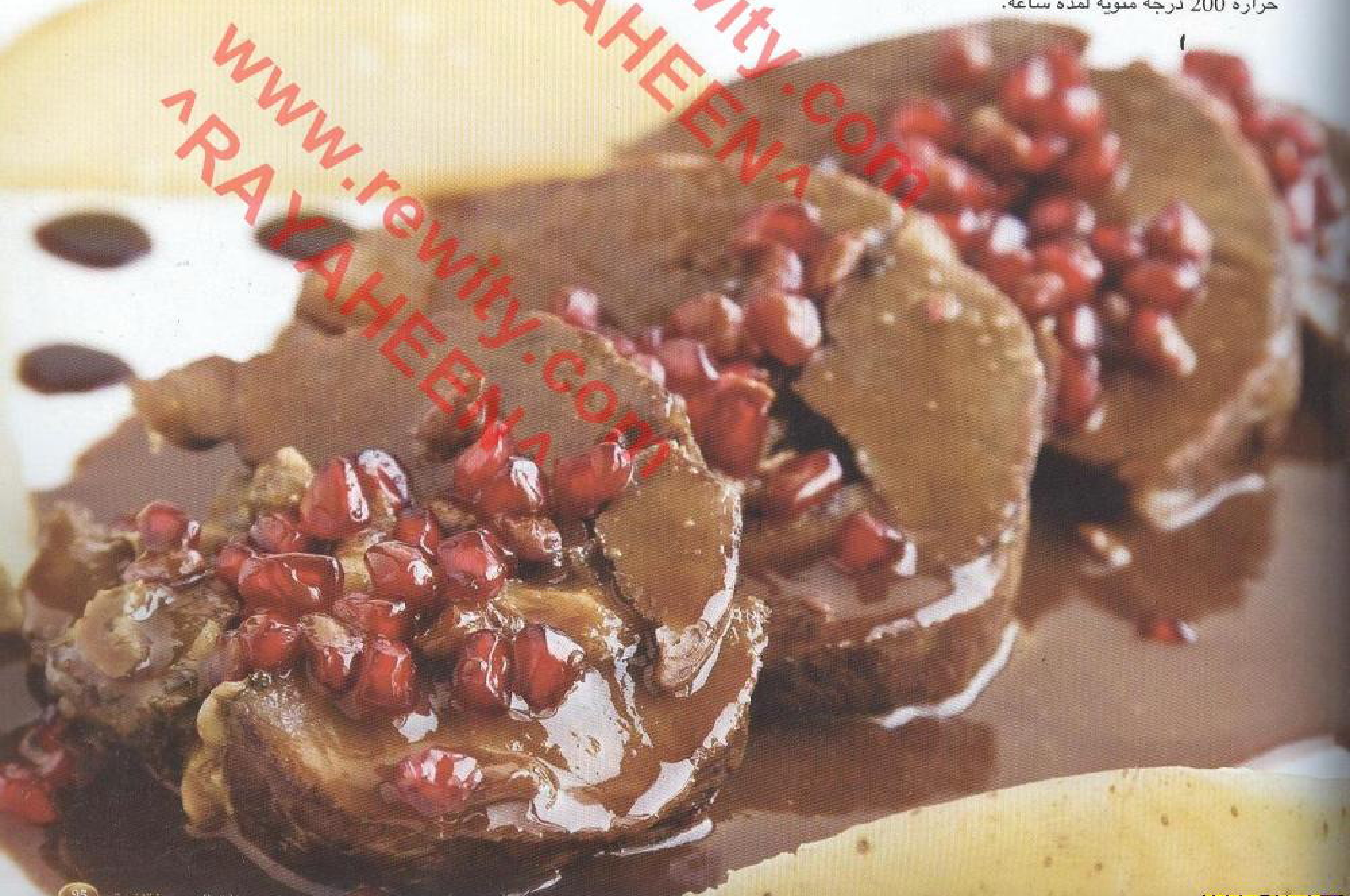
الطريـقة:

اللحم الضأن:

1 يوضع زيت الزيتون في قلاية على نار عالية ثم يضاف البصل ويترك على النار حتى يصير شفافا، يضاف المشروم ومكعب المرقة والثوم ويطهى لمدة 3 دقائق ثم يضاف دبس الرمان.
2 يتم إضافة فتات الخبز مع استمرار التقليب حتى يتشرب الفتات بالسائل. يرفع من على النار. يضاف الريحان ثم يترك ليبرد.
3 يحشى الفخذ بالخليط ويلف على شكل اسطواني ليكون الحشو في الداخل.
4 تلف بورق الألومينيوم للحفاظ على شكلها وتطهى في الفرن على درجة حرارة 200 درجة مئوية لمدة ساعة.

الصلصة :

1 يتم إزالة الدهون من الصينية مع الاحتفاظ بالصوص وتوضع على نار متوسطة.
2 يضاف العصير ويقلب بملعقة خشبية لإذابة أي صوص ملتصق بالصينية.
3 ينقل الخليط إلى قلاية على النار ويترك حتى يصبح نصف الكمية تقريباً ثم تضاف الكريمة ودبس الرمان. يطهى لدقيقة أو إثنتين ثم يتبل حسب الذوق.
4 يقدم مع البطاطس المطبوخة.
5 يزين بحب الرمان (اختياري).



www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

الريـــش المقليـــة

الطريـقة:

1 تدق الريش الضأن حتى تصير رفيعة ثم تتبل بالملح والفلفل.
2 توضع الريش في البيض ثم تغطى بفتات الخبز.
3 يوضع الجزر والكوسة في الماء المغلي حتى يبدءا في النضج.
4 تقلى الريش في الزيت حتى يصبح لونها ذهبي.
5 يرص الجزر والكوسه بالتبادل على جوانب قالب صغير.
6 يملأ القالب بالأرز ويقلب في طبق التقديم مع الريش.

المقادير:

1/2 كيلو ريش ضأن
2 بيضة مخفوقة
1 كوب فتات خبز طازج
ملح وفلفل
زيت للتحمير
1 جزر مقطع شرائح طولية
1 كوسه مقطعة شرائح طولية
1 كوب أرز مطهو

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

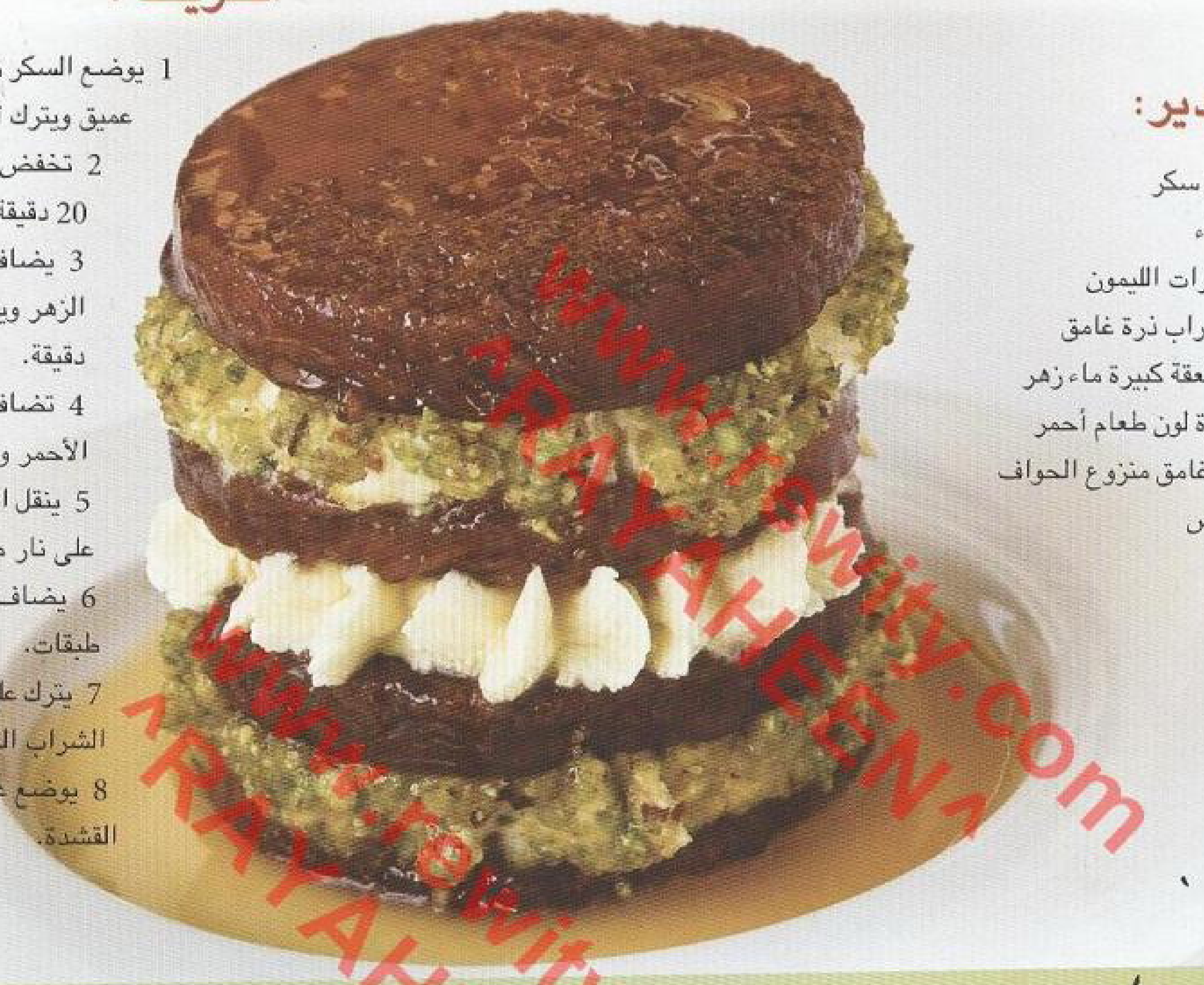
عيش السرايا

المقادير:

3/4 كيلو سكر
1 كوب ماء
بعض قطرات الليمون
1 كوب شراب ذرة غامق
1 1/2 ملعقة كبيرة ماء زهر
1-2 قطرة لون طعام أحمر
1 توست غامق منزوع الحواف ومحمص
قشدة

الطريقة:

1 يوضع السكر والماء وعصير الليمون في قدر عميق ويترك ليغلي.
2 تخفض النار ويترك على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
3 يضاف شراب الذرة الغامق وماء الزهر ويترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
4 تضاف قطرة أو أثنتين من لون الطعام الأحمر ويقلب ثم يرفع من على النار.
5 ينقل الشراب إلى قدر مسطح ويوضع على نار منخفضة.
6 يضاف التوست لملأ القدر بدون عمل طبقات.
7 يترك على النار حتى يتشرب التوست كل الشراب الكثيف.
8 يوضع على طبق التقديم ويقدم مع القشدة.



www.rewity.com
^RAYAHEEN^

معمول الفستق

المقادير:

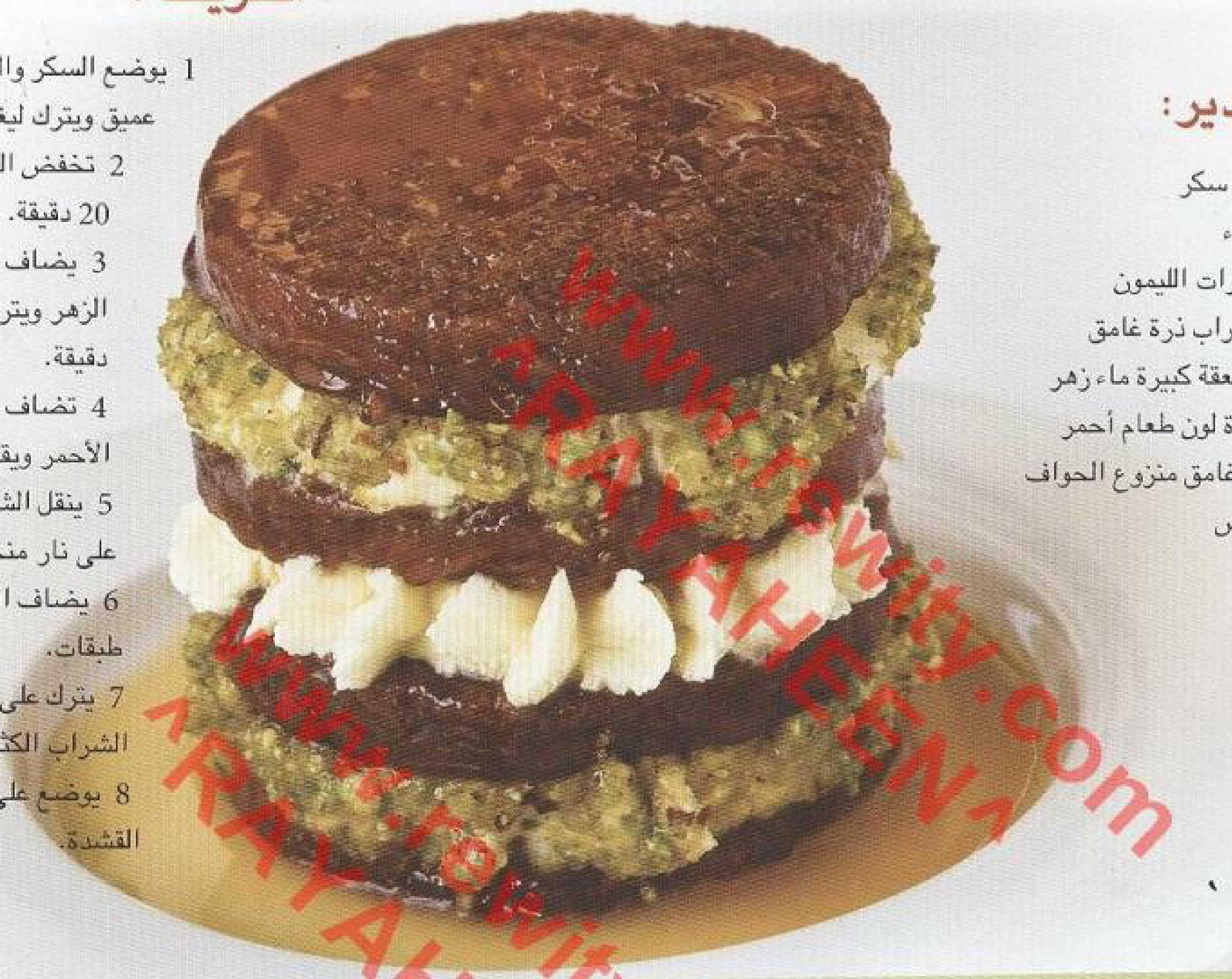
1/4 كيلو مارزيبان (عجينة اللوز)
4 ملعقة كبيرة عجينة فستق
1 كوب فستق مطحون
1 قطعة قشدة
سكر بودرة للتزيين

الطريقة:

1 يعجن المارزيبان مع عجينة الفستق حتى يختلطا جيدا.
2 يضاف الفستق المطحون ويعجن مع الخليط.
3 يقسم العجين إلى كويرات مع عمل مكان بالإبهام للحشو.
4 تحشى بالقشدة وتلف على شكل كرة.
5 تضغط في قالب المعمول وتقدم.
6 تزين بالسكر البودرة

WWW.REWITY.COM

عيــــش الســرايــــا



المقادير:

3/4 كيلو سكر
1 كوب ماء
بعض قطرات الليمون
1 كوب شراب ذرة غامق
1/2 1 ملعقة كبيرة ماء زهر
1–2 قطرة لون طعام أحمر
1 توست غامق منزوع الحواف ومحمص
قشدة

الطريـقة:

1 يوضع السكر والماء وعصير الليمون في قدر عميق ويترك ليغلي.
2 تخفض النار ويترك على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
3 يضاف شراب الذرة الغامق وماء الزهر ويترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
4 تضاف قطرة أو أثنتين من لون الطعام الأحمر ويقلب ثم يرفع من على النار.
5 ينقل الشراب إلى قدر مسطح ويوضع على نار منخفضة.
6 يضاف التوست لملأ القدر بدون عمل طبقات.
7 يترك على النار حتى يتشرب التوست كل الشراب الكثيف.
8 يوضع على طبق التقديم ويقدم مع القشدة.

معمــول الفستــق

المقادير:

1/4 كيلو مارزيبان (عجينة اللوز)
4 ملعقة كبيرة عجينة فستق
1 كوب فستق مطحون
1 قطعة قشدة
سكر بودرة للتزيين

الطريـقة:

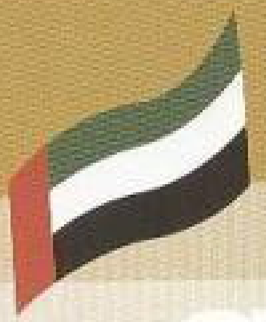
1 يعجن المارزيبان مع عجينة الفستق حتى يختلطا جيدا.
2 يضاف الفستق المطحون ويعجن مع الخليط.
3 يقسم العجين إلى كويرات مع عمل مكان بالإبهام للحشو.
4 تحشى بالقشدة وتلف على شكل كرة.
5 تضغط في قالب المعمول وتقدم.
6 تزين بالسكر البودرة

WWW.REWITY.COM

يوم في ضيافة

www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM



أمّ عبدالله

لقد أُتيحت لي فرصة قضاء يوم من أيام رمضان مع عائلة إماراتية وهي عائلة أم عبدالله. وكانت تجربة رائعة. فبمجرد دخولي إلى البيت، شعرت بأنني في بيتي الثاني. كان البيت يتسم بجمال التأثيث والراحة المتناهية والشياكة الخالية من التكلف. وقابلني أفراد العائلة بحفاوة بالغة وكأنني واحدة منهم. كما تبادلت الحديث مع أم عبدالله وكأننا صديقتين حميمتين. ثم تعرفت على بناتها واللواتي كن يرتدين الجلباب مع ترحة جميلة ونظرت إلى بنطالي وقميصي وقلت في نفسي « كم تبدو ملابسي مملة».

لا بد للمرء أن يشعر بجو الحب الذي يخيم على هذا البيت. فطريقة تعامل أفراد العائلة مع بعضهم البعض تنم عن الحب والاحترام. كان الأب شخصية مهيبة إلا أنه ودود للغاية ويمتلك روح دعابة في الوقت ذاته. أما الأم فكانت مصدراً للحب الصادق والسعادة بينما كانت الفتيات مدهشات بحق حيث اتسمت طريقة تعاملهن مع والديهن بالحب العظيم والإعجاب بشخصيتهما وعدم التكلف مع الاحترام في آن واحد حيث لا يخلو الحديث من الضحك ومن دعابات الفتيات مع الدتهن. لقد كانت تجربة رائعة بالنسبة لي حيث رأيت بصورة عملية كيف يتفاعل أفراد أسرة كبيرة معاً. ولكي أكون صادقة معكم فإنني أعترف بأنه كان من الصعب علي في بادىء الأمر تمييز من طفل من بسبب الحب المتبادل بين الجميع. وقد جعلتني هذه التجربة أدمع ابتهاجا.

دعاني أفراد العائلة إلى دخول المطبخ حيث كانوا يقومون بتحضير الإفطار. كان المطبخ نظيفاً ومرتباً للغاية ومصمماً على الطريقة الحديثة إلا أن العبق الذي كان ينبعث منه أعادني إلى عصر تجارة التوابل. وبمجرد بدء الطبخ، شعرت بسعادة غامرة حيث تولى أفراد العائلة مهمة شرح مصدر كل تلك الروائح التي كانت تعطر الهواء.

أولاً السمن المستخدم هو «الدهن الإماراتي» ويتم تصنيعه منزلياً من لبن أبقار مزرعة العائلة. يتم حلب الأبقار ثم غلي اللبن مباشرة بعد حلبه وإزالة القشدة وحفظها في الثلاجة للاستخدام عند الحاجة. بعد ذلك يتم تمخيض اللبن المتبقي لإستخراج الزبدة والتي يتم تسخينها وترويقها للحصول على السمن ثم تنقع فيها البذور الآتية: كزبرة محمصة وكمون وحلبة وشِمر بالإضافة إلى الكركم والطحين المحمص. يجب أن تستنشق الرائحة لتصدق مدى جمالها.

هناك نوعان من التوابل المخلوطة لم أستنشق مثلهما من قبل. الأول هو «القرفة المخلوطة» والتي تتكون من القرفة وجوزة الطيب والقرنفل والهيل. أما خلطة التوابل الإماراتية فهي تسمى « البزار الإماراتي» ويتكون من الكمون والكزبرة وحب الهال والحلبة والزنجبيل وتوابل أخرى. ويتم إستخدام هذه الخلطات في معظم الأطباق الإماراتية ومع ذلك يختلف الطعم من طبق لآخر. شيء مدهش!

أخبرتني العائلة أيضاً أن جميع مايأكلونه يأتي رأساً من مزرعتهم وبالتالي فكل أطعمتهم عضوية من البيض واللحم البقري ولحم الضأن، مروراً بالديوك الرومية والدجاج، إلى الألبان وبعض الخضروات والتمر وغيرها. وكانت جميع الأطعمة المستخدمة في الطبخ طازجة شكلاً وطعماً حيث لم يتم حفظها في الثلاجة، فقد جاءت جميعها من المزرعة رأساً إلى المائدة، على عكس الأطعمة التي نشتريها من المتاجر.

وتقوم الجدة يومياً في شهر رمضان بإعداد الهريس في منزلها بما يكفي لـ 500 شخص وتقوم بتوزيعه على بيوت أبنائها وبناتها لكي يوزعونه بدورهم على الفقراء والمحتاجين. ويقوم الابناء بتقديم طعام الإفطار لمئة شخص من الفقراء بالهريس الذي قامت بطهيه الجدة بالإضافة إلى أطعمة أخرى يتم إعدادها في كل بيت على حدا. وقد ابتكرت الجدة العبقرية تصميماً لآلة تقوم بضرب الهريس وخلطه للحصول على قوامه المميز حيث يتعذر تصنيع هذه الكميات الضخمة يدوياً. وهذا بالطبع يدل على الجود وحسن الضيافة وحب الخير.

هذا وقد أدهشني كثيراً أن الجدة تقوم بتصنيع عطورها بنفسها. وقد شممت عطراً له رائحة الياسمين وآخر له رائحة الليمون والثالث لا أعرف نكهته إلا أنها جميعا كانت رائعة بحق ولم أستنشق مثلها من قبل. وقد عطروني بجميع هذه الروائح وأيضاً بالنفيس منها كالعود الذي يعتبر من أغلى الروائح العربية في العالم. وقد كانت العائلة كريمة بحق حيث غمرتني ببخور العود والذي عبّق المنزل بأكمله ومحى تماما روائح الطبخ التي علقت بملابسنا أو بمفروشات المنزل.

وكان كاحلي قد التوى قبل عدة أيام من زيارتي للعائلة الإماراتية الرائعة وقد لاحظن تورم قدمي. وأسرعن لنجدتي حيث صنعوا لبخة لقدمي مكونة من الكركم والملح، موضحين أن الكركم يساعد على التئام العظام أما الملح فيفيد في حالات التورم. وطلبوا مني أن أضع هذه اللبخة على قدمي وأقوم بلفها بإستخدام غلاف رقيق شفاف (كلينج فيلم) ثلاثة ليال متتالية. مدهش.

لقد كان أفراد العائلة من الكرم بحيث شاركوننا وصفات أطعمتهم بالتفصيل دون أن يخفوا أية معلومات. كما أظهروا حفاوتهم بنا أيضاً حيث أعدوا عشر أصناف متنوعة. وهاهي الوصفات:

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

الفوقة

المقادير:

- 1/2 كوب زيت زيتون
- 10 حبات طماطم مقطعة شرائح
- 10 بصلات مقطعة شرائح
- 10 ليمونات يابسة، مقطعة أنصاف
- 3 ملاعق كبيرة بزار إماراتي
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مخلوطة
- 3 ملاعق كبيرة زنجبيل مهروس
- 3 ملاعق كبيرة ثوم مهروس
- 1/2 خروف صغير، مقطع قطع كبيرة
- 20 حبة فلفل أخضر حار (حسب الرغبة)
- 1 ملعقة صغيرة بودرة الهال
- 1 عود قرفة
- 3 أو 4 مسمار قرنفل
- 6 أكواب أرز

الطريقة:

1 يتم تسخين زيت الزيتون في مقلاة كبيرة ويشوح البصل حتى يصير لونه شفافا.
2 يضاف الزنجبيل والثوم مع التقليب
3 يضاف لحم الخروف ويتم تحميره على جميع الجوانب ليكتسب لوناً بنياً خفيفا.
4 يضاف البزار الإماراتي ثم يقلب.
5 تُضاف الطماطم والفلفل الأخضر الحار وأنصاف الليمون اليابس.
6 وأخيراً تُضاف القرفة المخلوطة ويُغطى القدر.
7 يُترك لينضج على درجة حرارة متوسطة لمدة 20 دقيقة.
8 يتم إضافة كمية من الماء المغلي تكفي لتغطية المقادير ثم يُضاف حب الهيل وعود القرفة والقرنفل.
9 يُترك على حرارة متوسطة حتى يتساقط اللحم عن العظم.
10 ترفع قطع لحم الضأن وتُترك في مكان دافيء.
11 يُضاف الأرز ويُغطى القدر ويُترك على نار هادئة حتى تمام النضج.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

تشبه الفوقة المجبوس أو الكبسة إلا أنها تتميز بالطعم الإماراتي الأصيل الذي تضفيه خلطات التوابل الخاصة بالإماراتيين. وتعني كلمة فوقة "يعلو الشئ" أو "موضوع فوق شيء" وترجع سبب تسمية الطبق بذلك إلى وضع لحم الضأن فوق الأرز أو "فوقه". ويتم تقطيع لحم الضأن كقطع كبيرة (بالعظم) حيث يُعتبر تقطيع اللحم قطع صغيرة أمراً يفتقد للذوق. وقد يتم إستخدام السمك المملح (المالح) أو نبات الفقع (الكمأة) الصحراوي.

أما تزيين هذا الطبق فيتم لإكرام الضيوف فقط وليس لأهل البيت. ياله من كرم.

توجد طرق مختلفة لإعداد الفوقة. أحدها يسمى الفوقة المحموصة والتي يتم إعدادها بتشويح البصل في الزيت حتى الإحمرار ثم يتم إضافة الأرز وتحميره حتى يصير لونه ذهبياً ثم يتم اتباع الخطوات حسب الوصفة في الأسفل. أما النوع الثاني فهو الفوقة البدوية حيث يتم وضع جميع المقادير معاً وطبخها في قدر عميق.

خلطة اللحم

المقادير:

- 1 ملعقة صغيرة كركم
- 1/4 كوب ماء ورد
- 1 ملعقة صغيرة بودرة زعفران
- 1 ملعقة صغيرة هيل
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مخلوطة.

الطريقة:

1. تُخلط بودرة الزعفران مع ماء الورد ثم يُضاف الكركم وتُدعك قطع اللحم الناضج بهذه الخلطة ثم يُرش اللحم بالهيل والقرفة المخلوطة.
2. يتم عمل حفرة في الأرز المطبوخ بداخل القدر وتدفن قطع اللحم في الأرز ثم تغطى به.
3. يوضع القدر في فرن دافيء حتى يتشرب الأرز المرق تماماً ويبقى ساخناً.

للتزيين:

المقادير:

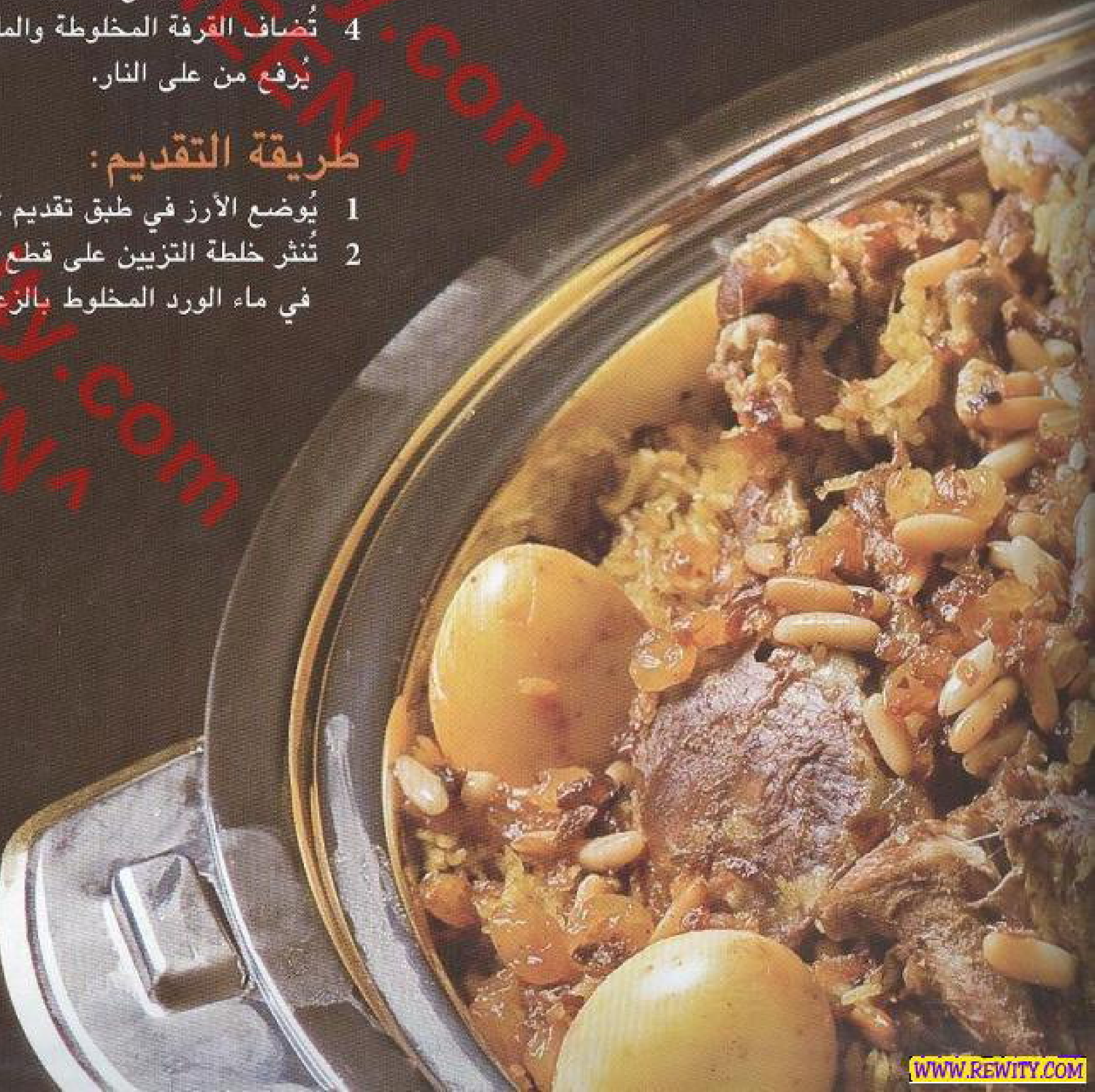
- 1/2 كوب زيت زيتون
- 6 بصلات مقطعة
- 1/2 كوب صنوبر
- 1/2 كوب زبيب
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مخلوطة
- ملح
- 10 بيضات مسلوقة
- حفنة زعفران
- 3 ملاعق صغيرة ماء ورد

الطريقة:

1. يُشوح البصل بزيت الزيتون في قدر حتى يصير لونه ذهبيا.
2. يُضاف الصنوبر ويحمص.
3. يُضاف الزبيب مع التحريك حتى ينفش.
4. تُضاف القرفة المخلوطة والملح ثم يُقلب القدر لمدة 2- 3 دقائق ثم يُرفع من على النار.

طريقة التقديم:

1. يُوضع الأرز في طبق تقديم كبير وعميق ثم يُوضع فوقه لحم الضأن.
2. تُنثر خلطة التزيين على قطع اللحم ويُرص البيض المسلوق بعد غمسه في ماء الورد المخلوط بالزعفران.



www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

البط بالتتبيلة الإماراتية

البط الصغير لحمه غير دهني ولذيذ الطعم، جلده رفيع مقرمش ويكاد يذوب في الفم.

المقادير:

- 6 بطة صغيرة
- 1/2 كوب ثوم مهروس
- 1/2 كوب زنجبيل مهروس
- 1/2 كوب عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة فلفل اسود
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مخلوطة
- 3 ملاعق كبيرة معجون أو مسحوق التندوري

الطريقة:

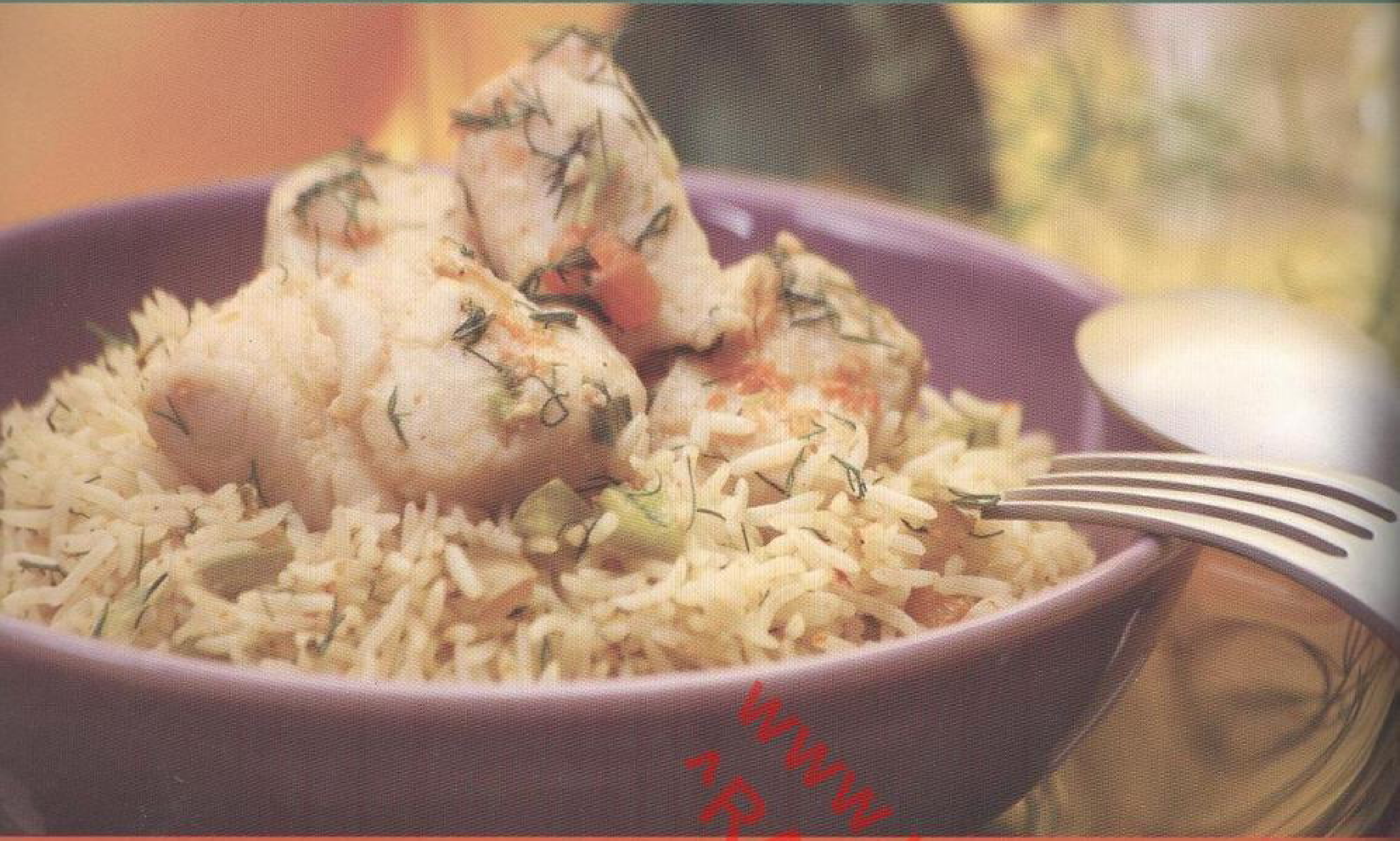
1 ينظف البط ويغسل جيداً ثم ينقع في ماء وملح لمدة 15 دقيقة.
2 يشطف البط ثم ينقع مرة أخرى في ماء وخل لمدة 15 دقيقة.
3 يشطف البط ثم يجفف.
4 تخلط جميع المقادير المتبقية معاً ويدهن بها البط ويتبل جيداً.
5 يوضع البط في الفرن ويشوى حتى ينضج تماماً.
6 ويمكن حشو البط بالخضروات حسب الرغبة.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

Fish and Dill Kabsah

كبسة السمك بالشبت



Ingredients

3 cup Al-walimah rice, 600 gm Hamour fish fillet, cut into slices, 4½ cup boiled water, 4 Tbsp vegetable oil, ½ cup chopped green onion, 2 Large tomato-peeled and chopped, 1 medium green bell pepper-sliced ¼ cup chopped dill, 1 tsp fish spices, 2 tsp ground coriander, ½ tsp ground black pepper, 1 chicken bouillon cube, 2 tsp salt (to taste).

Method

1- Wash the rice thoroughly and soak it in salted warm water for 30 minutes.

2- Heat the oil in a medium sauce pan, then sauté green onion and fish slices for 3-4 minutes.

3- Add chopped tomatoes, bell pepper, and chicken bouillon and half the amount of the chopped dill and spices and cook for 5 minutes.

4- Add boiling water and leave them to boil for 5 minutes, drain the rice and add to the pan, bring to boil and cook uncovered for 5 minutes.

5- Cover the pan tightly and cook on low heat until cooked for 15-20 minutes.

6- Toss the rest of the dill with the rice before serving.

المقادير

3 كوب أرز الوليمة، 600جم سمك هامور فيليه-مقطع، 4½ كوب ماء مغلي، 4 م طعام زيت نباتي، ½ كوب بصل أخضر مفروم، 2 حبة طماطم كبيرة-مقشرة و مقطعة، 1حبة فلفل رومي أخضر-مقطع، ¼ كوب شبت مفروم، 1 م صغيرة بهارات السمك، 2 م صغيرة كزبرة جافة مطحونة، ½ م صغيرة فلفل أسود مطحون، 1 مكعب مرقة دجاج، 2 م صغيرة ملح (حسب الرغبة).

الطريقة

1 - اغسلي الأرز جيداً مع تغيير الماء عدة مرات حتى يصبح الماء صافياً، ثم انقعي الأرز في ماء دافئ مملح لمدة 30 دقيقة.

2 - سخني الزيت في وعاء متوسط ثم أضيفي البصل الأخضر وشرائح السمك لمدة 3-4 دقائق.

3 - أضيفي كلاً من الطماطم، الفلفل الرومي الأخضر، مرقة الدجاج، و نصف كمية الشبت المفروم والبهارات واطبخي لمدة 5 دقائق.

4 - أضيفي الماء المغلي و اتركيه يغلي لمدة 5 دقائق، ثم صفي الأرز جيداً من ماء النقع وأضيفيه إلى الوعاء واتركي الأرز يغلي لمدة 5 دقائق.

5 - غطي الوعاء واطبخي الأرز على نار هادئة حتى ينضج لمدة 15-20 دقيقة.

6 - أضيفي الشبت المتبقي إلى الأرز قبل التقديم.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

سوف تشاهدون مزيداً من "وصفات الوليمة" على قناة فتافيت الفضائية،
وذلك ابتداء من ١٣ شعبان (١٤ غسطس) و طيلة شهر رمضان المبارك
كل عام وأنتم بخير

WWW.REWITY.COM

تفنّني في مائدتكِ...

الأطباق الكاملة (أطباق العشاء) يجب أن توضع على بعد حوالي ٢،٥ سم من حافة المائدة بحيث يكون الشوك على يسار الطبق والسكين (ونصلها متجه نحو الطبق) والملعقة إلى يمين الطبق.

أطباق الخبز والزبدة : إذا استخدمت ، يجب وضعها تقريباً أعلى الشوك وفوقها سكين الزبدة.

أطباق السلطة : توضع على اليسار من الشوك على خط واحد مع الطبق الكامل (طبق العشاء)

أدوات المائدة : التي ستستخدم أولاً توضع أبعد ما يكون عن الطبق ، على سبيل المثال، إذا كانت السلطة ستقدم أولاً، فإن شوكة السلطة توضع يسار شوكة العشاء، أي أنك تخضعين الأدوات بحسب ترتيب استخدامها من الخارج إلى الداخل في اتجاه الطبق الكامل.

الزجاجيات : ترتب أعلى السكين، فكوب الماء عادة ما يكون عند طرف السكين، بينما توضع كئوس أو أكواب العصير والمشروبات الزجاجية إلى يمين كوب الماء .

فوط السفرة : يمكن وضعها إما في منتصف طبق العشاء أو ربع الطبق وإما يتم وضعها داخل كوب الماء، وسوف نقدم فيما بعد طرق طي فوط السفرة بصورة منمقة .

أطباق الحلو وملاعقه عادة ما يتم إحضارها إلى المائدة أثناء تقديم الحلو .

الفناجين وأطباق الفناجين للقهوة والشاي، إذا كنت ستقدمينها مع الوجبة الرئيسة، توضع لأعلى قليلاً وإلى اليمين من الملاعق، أو يمكن جلبها لاحقاً أثناء تقديم الحلو .

تفنّني أكثر...

نقعي الأرز في ماء دافئ لمدة ٣٠ دقيقة لأن ذلك يساعد على تمدد حبات الأرز للحد الأقصى من الطول ، حيث أن التمدد يحمي حبات الأرز من الكسر أثناء الطبخ .

اطبخي الأرز ولكن بشرط أن يكون مبللاً ورطب جداً ، أزيلي غطاء وعاء الطبخ واتركي الأرز يطبخ جيداً .

فنّانة مميزة

www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

الهريس

لو كان هناك طبق واحد يطهى أكثر من غيره في شهر رمضان فهو الطبق التقليدي «الهريس». قوامه لزج ويعتبر وجبة مغذية ومشبعة للغاية.

المقادير:

4 كيلو قمح هريس
3 كيلو لحم بقري أو ضأن مقطع إلى قطع كبيرة
ماء
ملح

الطريقة:

1 يغسل قمح الهريس وينقع في الماء لمدة 3 ساعات.
2 يوضع اللحم في ماء مغلي في قدر عميق مع ازالة الزبد.
3 يضاف الهريس ويقلب باستمرار حتى يغلظ الخليط.
4 يغلق القدر ويوضع في قدر الهريس الخاص المصنوع من الحديد والذي يطلق عليه اسم التنور ثم يوضع في حفرة تحت الأرض ويغطى بغطاء كبير ويترك الهريس ليطهى لساعات حتى يتفتت اللحم تماماً.
5 يرفع القدر من التنور ويتم إزالة العظم ويضرب الخليط بشكل مستمر حتى يهرس.
6 يقدم في طبق كبير وعميق.
7 وكبديل للتنور يمكن أن يوضع قدر الهريس فوق صينية كبيرة مليئة بالرمال على نار عالية ويتم تغطية القدر بإحكام.

www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

المقادير:

- 1 كيلو فقع
- 2/3 كوب زيت زيتون
- 2/3 كوب ثوم مهروس
- 1 ملعقة كبيرة ممتلئة من الزنجبيل المهروس
- 1/2 كوب عصير ليمون
- 2 ملعقة صغيرة سنوت (كمون)

الطريقة:

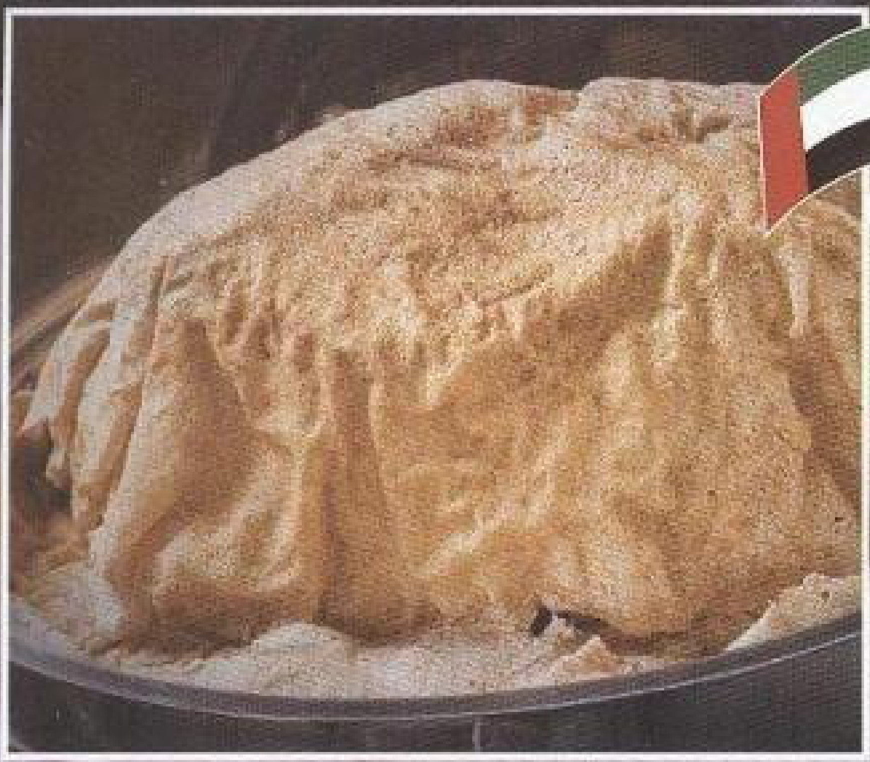
1. يشوح الزنجبيل والثوم على نار متوسطة في قدر متوسط الحجم.
2. يضاف الفقع ويطهى لمدة 10 دقائق ثم يضاف عصير الليمون.
3. يضاف السنوت (الكمون) ويقلب الخليط.
4. يترك الفقع على النار حتى ينضج.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

الفقع (الكمأ)

لم يكن هذا الطبق ضمن قائمة الطعام في ذلك اليوم. أثناء الحديث في المطبخ سُئلت إنت كنت قد سمعت عن الفقع وأجبت بأنني أعرفه ولكني لم أتذوقه من قبل وكم أحب أن أتذوقه لأقارنه بكمأ الغابات الأوروبي. وفوراً تم إحضار الفقع في خلال دقائق من حديثنا وتم تحضيره ووضعه على الموقد. فكيف أعبر عن كرم هذه العائلة. يقال أن الفقع ينضج في الأرض عندما يضرب البرق الأرض ولكن ربما تكون هذه المقولة مجرد حكايات لا أصل لها، ويقال كذلك أنها تنضج مع أول مطر موسمي. وتستخدم كلاب الصيد (السلوقي) لشمها وهي لا زالت في الارض حيث أنها تكون مدفونة ويصعب تقفي أثرها إلا بمساعدة حاسة شم قوية.

WWW.REWITY.COM



الديك الرومي بالخلطة الإماراتية

عادة ما يطهى هذا الطبق بالخروف، وفي هذه الحالة يضاف الى مكونات التتبيلة التمر الهندي. أما باقي الخطوات والمقادير فهي لا تتغير

المقادير:

- 1 ديك رومي كبير
- 1/2 كوب ثوم مهروس
- 1/2 كوب زنجبيل مهروس
- 1/2 كوب عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة فلفل اسود
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مخلوطة
- 3 ملاعق كبيرة معجون أو مسحوق التندوري
- 2 ملعقة صغيرة زعفران مطحون
- 2/3 كوب ماء ورد
- 1 ملعقة صغيرة بودرة الهال

الطريقة:

1. ينظف الديك ويغسل جيداً ثم ينقع في الماء والملح لمدة 15 دقيقة.
2. يشطف الديك ثم ينقع مرة أخرى في ماء وخل لمدة 15 دقيقة.
3. يشطف الديك ثم يجفف.
4. تخلط جميع المقادير المتبقية معاً ويدهن بها الديك ويتبل جيداً من الداخل والخارج.

الحشو:

- 10 بصلات مقطعة إلى شرائح
- 1/3 كوب زيت زيتون
- 1/2 كوب زبيب
- 1/2 كوب حمص مقطع إلى نصفين
- 10 ليمون جاف
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مخلوطة
- 2 ملعقة صغيرة بودرة الهال
- 1 ملعقة صغيرة زعفران مطحون

الطريقة:

1. يشوح البصل في زيت الزيتون حتى يذبل
2. يضاف الحمص والليمون الجاف ويقلب الخليط
3. تضاف القرفة المخلوطة وحب الهال والزعفران ويقلب الخليط مرة أخرى
4. يضاف الزبيب ويترك الخليط على النار حتى ينتفخ الزبيب
5. يرفع الخليط من على النار ويترك ليبرد

تحضير الديك الرومي:

1. يحشى الديك بالحشو مع إضافة الخضروات (حسب الرغبة) ثم توضع مصفاة مقلوبة بقاع قدر كبير.
2. يوضع الديك فوق المصفاة ويطهى على نار متوسطة إلى مرتفعة حتى ينضج الديك تماماً ويصبح اللحم على وشك السقوط من على العظم.
3. يقدم في صينية تقديم كبيرة فوق الرقاق ويغطى الديك كذلك بالرقاق حتى يظل طرياً.

www.rewity.com ^ARAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

الفريد أو الثريد كما يطلق عليه باللغة العربية الفصحى هو في رأيي أفضل الوصفات المؤلفة على الإطلاق. والرقاق الإماراتي، وهو أرق من الرقاق المصري ولكنه أغلظ من عجينة الفيلو، له مذاق فريد من نوعه لانه يطهى في فرن خاص مصنوع من الألومنيوم حيث يفرد العجين فوق الفرن الدائري بشكل مشابه لفرد الكريب. بعدها يسقى هذا الرقاق بمرق اللحم والخضروات ثم يوضع فوقه اللحم والخضروات. بديع!

المقادير:

رقاق حسب الحاجة
5 كوسة
5 بطاطس
1 قرع
5 جزر
1/2 خروف صغير مقطع إلى قطع كبيرة
1/2 كوب زيت زيتون
10 طماطم مقطعة لشرائح
10 بصلة مقطعة لشرائح
10 ليمون جاف مقطع إلى نصفين
3 ملاعق كبيرة بزار إماراتي
1 ملعقة صغيرة قرفة مخلوطة
3 ملاعق كبيرة زنجبيل مهروس
3 ملاعق كبيرة ثوم مهروس
20 فلفل أخضر حار (إختياري)
1 ملعقة صغيرة بودرة الهال
1 عود قرفة
3 أو 4 قرنفل
6 أكواب أرز

الطريقة:

1 يسخن زيت الزيتون في قدر كبير على النار ثم يشوح به البصل حتى يذبل.
2 يضاف الزنجبيل والثوم ويقلب الخليط.
3 يضاف لحم الخروف ويحمر قليلاً من جميع الجوانب.
4 يضاف البزار الإماراتي ويقلب الخليط.
5 تضاف الخضروات والطماطم والفلفل الأخضر الحار والليمون الجاف.
6 تضاف القرفة المخلوطة ثم يغطى القدر.
7 يترك القدر على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة.
8 يضاف الماء المغلي حتى يغمر الخليط ثم يضاف عود القرفة والقرنفل.
9 يترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضج اللحم تماماً ويبدأ بالتساقط عن العظم.
10 يرفع اللحم والخضروات من القدر وتترك جانباً في مكان دافيء.
11 ينقع الرقاق في المرق ويقدم من فوقه اللحم والخضروات.

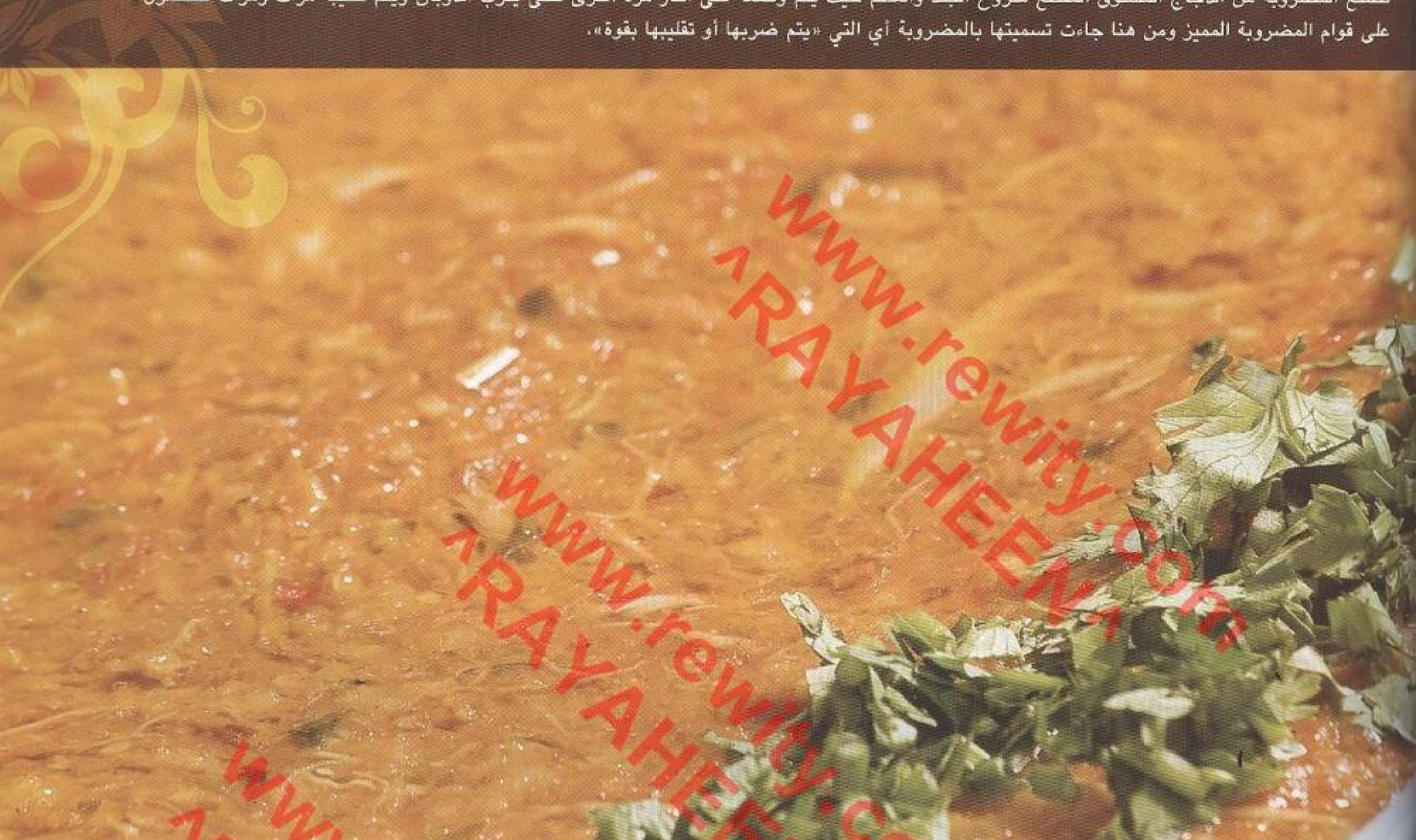
الفريد

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

المضروبة

تُصنع المضروبة من الدجاج المسلوق المقطع منزوع الجلد والعظم حيث يتم وضعه على النار مرة أخرى حتى يقرب الذوبان ويتم تقليبه مرات ومرات للحصول على قوام المضروبة المميز ومن هنا جاءت تسميتها بالمضروبة أي التي «يتم ضربها أو تقليبها بقوة».



www.rewity.com ^RAYAHEEN^

المقادير:

- 4 أكواب طماطم بيوريه
- 2 كوب بصل مقطع شرائح
- 1/2 1 زنجبيل مفروم
- 1/2 1 ثوم مفروم
- 1/2 كوب عصير ليمون
- 1 كوب كزبرة خضراء
- فرخة مسلوقة منزوعة الجلد والعظم ومقطعة
- مرقة الدجاجة المسلوقة
- 1 علبة صغيرة معجون طماطم
- 4 مكعبات مرقة دجاج
- فلفل أخضر حار مقطع شرائح رفيعة (حسب الرغبة)
- 1 علبة شوفان
- 1/2 كوب زيت
- 1/2 1 ملعقة كبيرة بزار إماراتي
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مخلوطة

الطريقة:

1. يوضع الزيت في قدر كبير ويشوح البصل حتى يصير ليناً.
2. يضاف الزنجبيل والثوم مع التحريك.
3. يضاف الدجاج مع الضغط عليه أثناء التقليب حتى يُهرس.
4. يضاف البزار الإماراتي والقرفة المخلوطة مع التقليب.
5. تضاف الطماطم البيوريه ومعجون الطماطم و10 أكواب من مرقة الدجاجة ومكعبات المرقة.
6. تضاف نصف كمية الكزبرة والفلفل الأخضر الحار.
7. يضاف المزيد من المرق أو الماء المغلي حتى يصير قوام المضروبة كالشوربة وتترك على النار حتى تغلي.
8. يضاف الملح وكذلك الشوفان بالتدريج مع التقليب الجيد.
9. يغطى القدر ويُطهى حتى يغلظ قوامه.
10. تضاف بقية الكزبرة ويوضع القدر في الفرن لمدة عشر دقائق.
11. يصب في طبق التقديم ويزين بالكزبرة الخضراء.

WWW.REWITY.COM

البلاليط

المقادير:

- 2 1/2 لتر ماء
- 2 كوب سكر
- 2 عبوة شعرية
- 2 كوب سكر
- 1 ملعقة كبيرة دهن إماراتي
- 10 بيضات مضروبة
- 8 بصلات مفرية
- 3 ملاعق كبيرة دهن إماراتي
- 2 ملعقة صغيرة بودرة الهال
- رشة خيوط زعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران مطحون

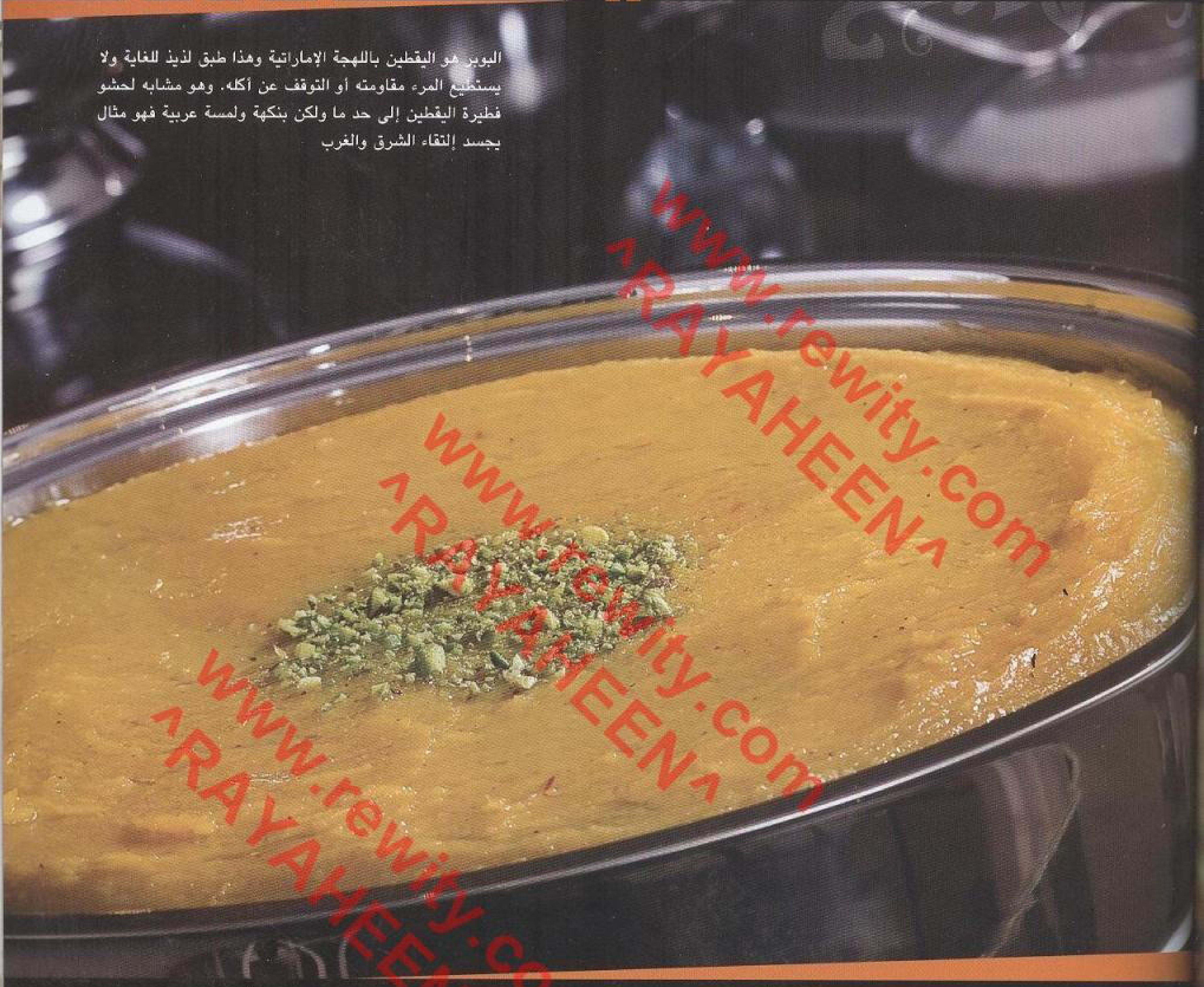
الطريقة:

1. يوضع الماء مع السكر على النار حتى يغلي الماء ويذوب السكر.
2. تضاف الشعرية إلى الماء وعندما يبدأ الماء بالغليان مرة أخرى ترفع الشعرية من على النار وتصفى.
3. يضاف السكر ويقلب حتى يذوب تماما.
4. يضاف الدهن الإماراتي حتى لا تتعجن الشعرية .
5. يشوح البصل في الدهن الإماراتي في مقلاة على النار حتى يذبل.
6. يضاف البيض ويضرب ليتم الحصول على كتل كبيرة الحجم.
7. يضاف بودرة الهال والزعفران المطحون والخيوط ويقلب الخليط بعد رفعه من على النار.
8. تضاف الشعرية وتقلب معه.
9. يغطى القدر وتوضع في الفرن لمدة 10 دقائق ثم تقدم البلاليط.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

عصيدة البوبر

البوبر هو اليقطين باللهجة الإماراتية وهذا طبق لذيذ للغاية ولا يستطيع المرء مقاومته أو التوقف عن أكله. وهو مشابه لحشو فطيرة اليقطين إلى حد ما ولكن بنكهة ولمسة عربية فهو مثال يجسد إلتقاء الشرق والغرب



www.rewity.com ^RAYAHEEN^

المقادير:

8 كيلو يقطين مقطع إلى مكعبات
2 لتر ماء
3 أكواب سكر
1 1/2 ملعقة صغيرة زعفران مطحون
رشة خيوط الزعفران
3 ملاعق صغيرة بودرة الهال
1/4 كوب ماء ورد
3 1/2 كوب دقيق محمص
1/2 كوب دهن إماراتي

الطريقة:

1 يوضع اليقطين والماء في قدر عميق ويوضع القدر على نار متوسطة إلى مرتفعة حتى يصبح اليقطين سهل الهرس وحتى يمتص معظم الماء.
2 يهرس القرع بالهراسة اليدوية وليس بالمضرب الكهربائي.
3 يضاف السكر مع التقليب حتى يذوب السكر.
4 يضاف الزعفران المطحون والخيوط وبودرة الهال ويقلب الخليط .
5 يضاف الدقيق المحمص بالتدريج مع التقليب جيداً بعد كل إضافة حتى يصبح الخليط متجانساً تماماً.
6 يضاف الدهن الإماراتي ويقلب مع الخليط ثم يدهن الوجه بكمية أخرى من الدهن الإماراتي ثم يغطى القدر ويوضع في الفرن حتى يبقى دافئاً.
7 يقدم في أطباق تقديم عميقة ثم يدهن الوجة بقليل من الدهن الإماراتي.
8 يزين حسب الرغبة.

WWW.REWITY.COM

الخبيص

يشبه الخبيص سد الحنك المصري إلا أنه يتم فركه بعد أن يبرد بخلاف سد الحنك الذي يؤكل وهو بملمس المعجون. هناك فرق آخر بين الطبقين وهو أن الطبق الإماراتي يقدم مزيناً بالأومليت.

www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^

الشراب:

المقادير:

2 لتر ماء
4 أكواب سكر

الطريقة:

1 يغلى الماء والسكر على النار حتى يذوب السكر.

الخبيص

المقادير:

3 أكواب دهن إماراتي
4 ملاعق صغيرة بودرة الهال
1 ملعقة بودرة زعفران
1/4 كوب ماء ورد
6 أكواب طحين محمص
مقدار صغير من خيوط الزعفران

الطريقة:

1 يسخن الدهن الإماراتي في قدر عميق ويضاف الطحين ليتحمص ويصير لونه ذهبيا داكناً.

2 يصب الشربات المغلي بحرص في القدر ويرفع من على النار ويقلب جيدا حتى يتشربه الطحين ثم يعاد القدر إلى النار حتى يتبخر الماء ويكون قوامه غليظاً كالمعجون.

3 تضاف بودرة الهال وبودرة الزعفران وماء الورد وخيوط الزعفران ويقلب الخليط.

4 يغطى ويوضع في الفرن لمدة 10-15 دقيقة حتى يجف أكثر.

5 يُخرج من الفرن ويترك ليبرد.

6 بعد أن يبرد تماماً، تستخدم ملعقة خشبية لفرك العجينة اليابسة حتى تصير رملية الملمس ثم توضع مرة أخرى على النار ويضاف الدهن الإماراتي ويقلَب.

للتزيين:

10 بيضات
1 ملعقة صغيرة بودرة الهال
2 ملعقة كبيرة دهن إماراتي

الطريقة:

1 يُضرب البيض مع بودرة الهال ويتم طهيه على شكل أومليت بإستخدام الدهن الإماراتي.

2 يُغرف الخبيص في طبق التقديم ويوضع فوقه الأومليت.

WWW.REWITY.COM

الدقة

أحد متع الحياة البسيطة

الدقة هي خليط عبقري من التوابل. وتأتي كلمة دقة من «دق» أي ما يمكن دقه أو طحنه. والدقة مصرية الأصل ولكنها أصبحت مشهورة في كثير من أنحاء العالم. وغالباً ما تأكل الدقة مع السميط أو الخبز المغموس في الزيت.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

ويعد تناول البيض المسلوق مع الدقة عادة مصرية أصيلة وأساسية حيث يتم غمس البيض المسلوق في الدقة وأكله مع الخبز ويمكن كذلك قلي البيض المسلوق ثم دحرجته في الدقة لتغليفه.

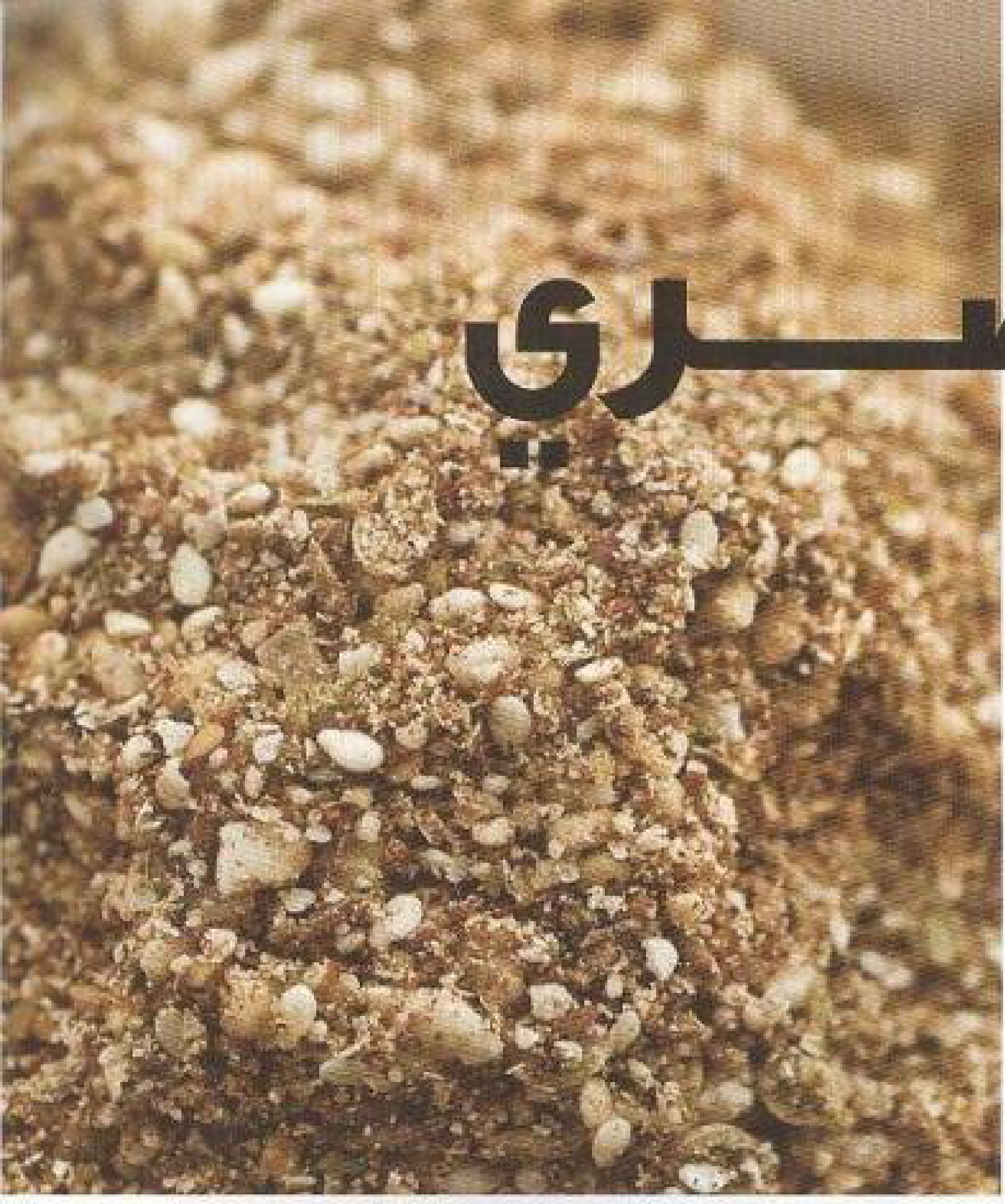
وفي بعض البلاد تم إدخال بعض المكونات الجديدة في تحضيرالدقة مثل الزعتر والسماق وغيرها، وذلك لتتناسب مع الذوق الخاص لهذه البلاد. وتوجد خلطة بهارات شامية تختلف عن الدقة المصرية في بعض المكونات ولكن ليس في المفهوم ويطلق عليها اسم «بهار دقة». أما دقة المدينة فهي عبارة عن خلطة بهارات سعودية لذيذة تضاف الى أطباق الفول بأنواعها وغيرها من الأطباق.

فإنتشار الدقة حول العالم نتج عنه العديد من الوصفات التي تستخدم الدقة بطرق غير إعتيادية مثل رشها فوق السلطة، وإستخدامها لتغطية فيليه الدجاج والسمك واللحم لإعدادهم للتحمير أو الشي في الفرن وكذلك تستخدم في تتبيلهم.

ولا يجب الخلط مابين الدُقّة والدَقّة فالأخيرة هي خليط من الثوم والخل يرش فوق الكشري والفتة المصرية.

WWW.REWITY.COM

الدقة المصري



سمسم

كزبرة حب

كمون حب

فول سوداني

المقادير:

- 1/2 كوب سمسم
- 1/2 كوب فول سوداني
- 1/4 كوب كزبرة حب
- 1/4 كوب كمون حب
- ملح خشن حسب المذاق
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

الطريقة:

1. يحمص السمسم والفول السوداني والكزبرة والكمون، كل نوع على حدا ثم يتركوا جانبًا حتى يبردوا
2. تطحن كافة المقادير السابقة مع الملح والفلفل في الهاون طحنًا خشنًا وتقدم

ملح خشن
وفلفل أسود

www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

الدقة مع إضافات

www.rewity.com
^RAYAHEEN^

المقادير:

1/2 كوب سمسم
1/2 كوب فول سوداني
1/4 كوب كزبرة حب
1/4 كوب كمون حب
ملح خشن حسب المذاق
1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
1 ملعقة كبيرة سماق
1 ملعقة كبيرة زعتر

الطريقة:

1 يحمص السمسم والفول السوداني والكزبرة والكمون، كل نوع على حدا ثم يتركوا جانبًا حتى يبردوا.

2 تطحن كافة المقادير السابقة مع الملح والفلفل في الهاون طحنـًا خشنـًا ثم يضاف اليهم السماق والزعتر وتقدم.

WWW.REWITY.COM

بهار دقة

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

المقادير:

كمون، محمص
مردقوش
ورد مجفف
قرفة بودرة
فلفل
اوراق نعناع
برغل
ريحان
بصل مفروم
قرنفل بودرة
ملح
شطة

الطريقة:

1 تخلط جميع المقادير معاً وتدق بالهاون.

WWW.REWITY.COM

المقادير:

- 75 جم حبوب كمون
- 125 جم حبوب كزبرة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح الليمون
- ملح حسب الرغبة
- 3 ملاعق صغيرة سمسم

الطريقة:

1 تحمص حبوب الكمون والكزبرة والسمسم كل على حدا ثم تترك لتبرد.

2 تطحن الحبوب مع الملح لتكوّن خليط ناعم.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

دقة المدينة

WWW.REWITY.COM

بيض مغلف بالدقة

المقادير:

- 4 بيضة مسلوقة
- 2 ملعقة كبيرة سمن
- 1/2 كوب دقة

الطريقة:

1. يسخن السمن في مقلاة ويضاف اليه البيض المسلوق.
2. تحرك المقلاة ليتدحرج البيض ويتم تحميره على كل الجوانب.
3. يوضع البيض فوق الدقة ويقلب حتى يتم تغطيته كاملا بالدقة.
4. يقدم مع العيش الشامي أو السميط.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

بطاطا بالدقة في الفرن

المقادير:

1/2 كجم بطاطا مقطعة إلى شرائح

3 ملاعق كبيرة زيت زيتون

4 ملاعق كبيرة دقة

الطريقة:

1 تخلط جميع المقادير معًا ثم توضع في صينية فرن.

2 توضع الصينية في فرن درجة حرارته 180 درجة مئوية حتى تنضج البطاطا وتصبح ذهبية اللون.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

دجاج بالدقة مع سلطة خضراء

المقادير:

2 صدور دجاج
3 ملاعق كبيرة دقة
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
2 كوب خضرة مشكلة (خس - جرجير - سبانخ)
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
ملح وفلفل حسب المذاق

الطريقة:

1 تغطى صدور الدجاج بالدقة وتترك في الثلاجة لمدة ساعة واحدة.
2 يسخن زيت الزيتون في مقلاة على النار وتضاف إليه قطع الدجاج وتشوح من الجانبين حتى تتحمر ثم تترك جانبًا لتستريح.
3 يخلط زيت الزيتون مع الليمون والملح والفلفل ويضاف ورق الخضرة المشكل إلى الخليط مع التقليب.
4 توضع السلطة في طبق للتقديم.
5 تقطع صدور الدجاج إلى شرائح وترص فوق السلطة.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

إنه لمن دواعي سروري أن أشارك قرائي ثلاث قوائم لعشاء رومانسي تتكون كل منها من أربعة أطباق سأقوم بتحضيرها من أجلكم. وهي أطباق ستبهر أحباءكم. إنها مجموعة مختارة من أكثر الأطباق المفضلة لدي والتي ستحظوا من خلالها على تقدير أحبائكم.

فتحضير الطعام لشخص تحبه إشارة لطيفة ودليل على مقدار حبك وعنايتك به. فأنا أحب تحضير الطعام للأشخاص الذين أحبهم كما أحب أن يعدوا الطعام لي. فكوني شيف لأنني عادة من يقوم بالطهي ولذلك عندما يقوم شخص أحبه بالطهي لي فلا أستطيع التعبير عن مدى سعادتي.

هناك العديد من المناسبات التي تتطلب تقديم وجبات خاصة كأعياد الميلاد والأعياد السنوية والاحتفال بتحقيق الإنجازات أو الاحتفال بالملكة أو لمجرد التعبير عن حبنا للآخرين. فمهما كانت المناسبة هنالك فرق كبير بين الطهي لشخص تحبه وبين الذهاب للاحتفال في أحد المطاعم.

أتمنى أن تلهمكم تلك القوائم الثلاثة في تحضير طعام شهي لشركاء حياتكم ...

WWW.REWITY.COM

أمسيات رومانسية

مع أندرو

www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

شكر خاص لمحلات نافوا لعلى أواني التقديم ومستلزمات الديكور المستعملة في فصل العشاء الرومانسي.

WWW.REWITY.COM

القائمة الأولى:

لفائف الوونتون المقلية

الحبار المشوي

الجمبري بالثوم المشوي

كيكة الفراولة البسيطة

قد تبدو أطباق القائمة الأولى صعبة نوعا ما، إلا أنها في الحقيقة بسيطة. فنبدأ الوجبة بأشهى وونتون تذوقتموه على الإطلاق يتفوق على أي مطعم صيني. بعدها نقدم الحبار المشوي بطعمه الطازج والمتميز. ثم يتبعه الجمبري الجامبو المطهي مع الثوم المشوي. ولا تقلقوا من رائحة الثوم فشويه يبرز طعم السكر وبالتالي يكسبه طعم ورائحة جميلة وهو من أحد الأطباق المفضلة لدي ودائما يحوز على إعجاب الجميع. ونختتم هذه القائمة بطبق حلويات منسي بالرغم من بساطته وحلاوته وهو كيكة الفراولة البسيطة

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

لفائف الوونتون المقلية

المقادير:

50 جم فطر
أوراق الكرنب الصيني
50 جم دجاج مفروم
1/4 بصلة خضراء
1 شريحة زنجبيل
1 ملعقة صغيرة صوص الصويا الداكن
1/2 ملعقة صغيرة من زيت السمسم
1 ملعقة صغيرة من السكر
رشة ملح
1 بيضة مخفوقة قليلاً
3 أكواب زيت للتحمير أو حسب الحاجة
8 لفائف الوونتون أو حسب الحاجة
ماء

الطريقة:

1 ينظف الفطر ثم يقطع.
2 تغسل أوراق الكرنب الصيني ثم تقطع شرائح رفيعة.
3 يغسل البصل الأخضر ثم يقطع إلى مكعبات.
4 يفرم الزنجبيل حتى يملأ 1/2 ملعقة صغيرة.
5 وفي إناء متوسط الحجم يقلب الدجاج المفروم مع الفطر المقطع وصوص الصويا وزيت السمسم والسكر والملح.
6 يضاف البيض المخفوق والخضروات (وهذه هي حشوة الوونتون).
7 يسخن الزيت حتى تصل درجة حرارته إلى 180 درجة مئوية.
8 وأثناء تسخين الزيت يحضر الوونتون بحيث تفرد اللفافة ويوضع في وسطها 1 ملعقة صغيرة من الحشوة ثم تلف لتأخذ شكل قبعة مع مراعاة دهن الأطراف بالماء لإحكام الغلق.
9 يقلى الوونتون في الزيت الساخن مع التقليب حتى تحمر اللفائف بالتساوي على جميع الجهات.
10 ترفع من الزيت وتوضع على مناشف ورقية.
11 تقدم مع القليل من صوص الصويا والكزبرة المقطعة.

www.rewity.com
^RAYAHEENA^

WWW.REWITY.COM

الحبار المشوي

المقادير:

200 جم حبار
(تم شقه بالسكين)
زيت زيتون

الصوص:

1/4 كوب زيت زيتون بكر إكسترا
عصير 1 ثمرة ليمون
1 ملعقة كبيرة كابر
2 ملعقة كبيرة خل بلسمي
ملح وفلفل حسب المذاق

التزيين:

أوريغانو مطحون

الطريقة:

1 تسخن المشواة.
2 يدهن الحبار بزيت الزيتون ثم يترك جانبًا.
3 يسخن القدر على النار وتخلط فيه مقادير الصوص مع التقليب المستمر.
4 يشوى الحبار لمدة من دقيقة إلى دقيقتين على المشواة.
5 وبمجرد أن يلتوي الحبار يرفع من على المشواة ويوضع في طبق للتقديم.
6 يرش فوقه الصوص ويقدم.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

جمبري بالثوم المشوي

المقادير:

2 ملعقة كبيرة زيت

4 ملاعق صغيرة معجون الثوم المشوي

6 جمبري كبير الحجم مقشر ومنظف من الظهر مع الاحتفاظ بالذيل

1/8 كوب عصير عنب أبيض

300 ملل كريمة

2 ملعقة كبيرة بقدونس مقطع

ملح وفلفل حسب المذاق

أرز مطهي وساخن للتقديم

الطريقة:

1 يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة عالية الحرارة.

2 يشوح الجمبري لمدة 3 دقائق تقريبًا حتى يتماسك ويحمر قليلاً.

3 يرفع الجمبري من على النار ويترك جانبًا.

4 يضاف معجون الثوم المشوي.

5 يضاف إليه العصير ويترك على النار لمدة دقيقتين حتى يغلظ قليلاً.

6 تضاف الكريمة ثم يترك الخليط على نار عالية حتى يغلي سريعاً.

7 تقلل درجة حرارة النار ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 5 دقائق تقريبًا أو حتى يتبخر الخليط ويغلظ قوامه.

8 يشوح الجمبري مرة أخرى في المقلاة لمدة دقيقة ثم يقدم.

www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

كيكة الفراولة البسيطة

المقادير:

2 كوب دقيق
3 ملاعق كبيرة سكر
3 ملاعق صغيرة بيكنج باودر
1/2 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا والملح
6 ملاعق كبيرة زبدة مثلجة
2 ملعقة كبيرة من السمن النباتي المبرد
من 2/3 إلى 3/4 كوب حليب

الحشو:

1/2 كيلو فراولة طازجة
2 ملعقة كبيرة سكر
1 كوب كريمة كاملة الدسم ومخفوقة
2 ملعقة كبيرة سكر بودرة للتزيين

الطريقة:

1 يسخن الفرن إلى 225 درجة مئوية.
2 يدهن قالب دائري قطره 22 سم بالزبدة.
3 تنخل المقادير الجافة في إناء وتقطع الزبدة إلى حجم الحمص ثم تخلط مع السمن النباتي وتضاف إلى الخليط.
4 يضاف الحليب إلى الخليط مع التقليب ببطء حتى يصبح الخليط كالعجينة ثم تعجن برفق 5 أو 6 مرات على سطح مرشوش بالدقيق حتى تصبح ناعمة.
5 تفرد العجينة حتى يصل سمكها إلى 3 سم ثم توضع في القالب.
6 يوضع القالب في الفرن من 18 إلى 20 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون.
7 يرفع القالب من الفرن ويترك لمدة 5 دقائق حتى تبرد قليلا ثم تقلب على شبكة.

الحشو:

1 تقطع الفراولة إلى أنصاف ثم ترش بـ2 ملعقة كبيرة سكر وتترك لمدة 30 دقيقة مع التقليب من وقت لآخر.
2 توضع 1/2 كمية الفراولة في إناء آخر مع هرسها قليلاً وتترك لمدة 30 دقيقة.
3 عندما تبرد الكيكة تقطع الى قلوب ثم يتم تقطيعها الى نصفين عرضياً بالسكين.
4 باستخدام شيالة يرفع الجزء الأعلى من الكيكة ويترك جانباً.
5 توضع الفراولة المهروسة فوق القطعة السفلى ثم يفرد فوقها القليل من الكريمة.
6 ترص فوق الكريمة أنصاف الفراولة ثم يوضع الجزء الأعلى ويزين بالسكر البودرة.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

القائمة الثانية

شرحات اللحم البقري على الطريقة الكورية

سلطة المانجو بالجمبري المشوي

صدور البط المحمرة

كيكة البلح بالكاراميل

قائمة الطعام الثانية هي المفضلة لدي على الإطلاق وهي مزيج من مختلف النكهات من حول العالم فإذا أردتم تقديم مغامرة طعام لأحبائكم فهذه هي الفرصة المثالية لتحوزوا على إعجابهم. فشرائح اللحم البقري المطهي على الطريقة الكورية متبل بخليط من المقادير الآسيوية وبالكمثرى. هذا المزيج المختلف المذاق يضمن لكم بداية رائعة! أما الطبق الثاني فيتكون من مقادير طازجة وخفيفة ومكملة للوجبة. وهذه الوصفة تتطلب ٣ قطع من الجمبري كبير الحجم لتناول واحدة لكل منكما ثم تقوم بعرض قطعة الجمبري المتبقية عليها. أما الطبق الرئيسي فهو البط على الطريقة الفرنسية حيث منبع الرومانسية. أما الحلوى فهي كيكة التمر وبالرغم من كونها تقليدية إلا أنها ختام مناسب تماماً لهذه الوجبة.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

شرحات اللحم البقري على الطريقة الكورية

المقادير:

- 100 جم فيليه لحم بقري
- 1 فص ثوم مفروم
- 1/4 ثمرة كمثرى مقشرة ومنزوعة القلب ومفرومة
- 1/2 بصلة خضراء مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 1 ملعقة كبيرة صوص الصويا
- 1 ملعقة صغيرة سكر أبيض
- 1 ملعقة صغيرة زيت سمسم
- 1 ملعقة صغيرة خل أبيض
- 1 ملعقة صغيرة حبوب سمسم
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج ومفروم
- ملح وفلفل حسب المذاق

الطريقة:

1. يخلط اللحم البقري مع الثوم والكمثرى والبصل الأخضر والخل وصوص الصويا. والسكر وزيت السمسم والزنجبيل الطازج والفلفل الأسود في كيس بلاستيك كبير. الحجم محكم الغلق ثم يحفظ في الثلاجة من 2 إلى 3 ساعات.
2. تسخن المشواة على نار عالية الحرارة ثم يدهن سطح المشواة بالزيت ويضاف اللحم لشويه مع تقليبه على الجانبين من 3 إلى 6 دقائق حتى ينضج ويكتسب اللون البني على الجانبين بالتساوي.
3. يقطع اللحم إلى شرحات صغيرة ثم تقدم في ملاعق فخارية وترش فوقها حبوب السمسم.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

سلطة المانجو بالجمبري المشوي

المقادير:

سلطة المانجو:

1 ملعقة كبيرة من السكر البني

1 ملعقة كبيرة عصير حامض طازج

1 فلفل أحمر حار طازج (حوالي 12 سم) مقطع إلى شرائح رفيعة بدون التخلص من البذور

1/2 ثمرة كراث اندلسي متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح رفيعة

2 ملعقة كبيرة أوراق كزبرة طازجة ومقطعة

1 ملعقة كبيرة أوراق نعناع طازجة

1 ثمرة مانجو طازجة ولكن متماسكة، منزوعة البذرة ومقشرة ومقطعة إلى شرائح رفيعة

الجمبري:

3 قطعة جمبري كبير الحجم (حوالي 1/2 كيلو) مقشر مع ترك الذيل وتنظيف الظهر من الرمال

1 ملعقة كبيرة زيت نباتي

1/2 فلفل أخضر حار طازج ومتوسط الحجم ومفروم بدون التخلص من البذور

1 ملعقة صغيرة كمون مطحون

1/2 ملعقة صغيرة ملح

شرائح حامض

الطريقة:

1 لتحضير سلطة المانجو: يخفق السكر البني مع عصير الحامض في إناء كبير حتى يذوب السكر ثم يضاف الفلفل الأحمر والكراث الاندلسي والكزبرة والنعناع إلى الخليط مع التقليب جيداً. تم تضاف المانجو وتقلب معهم برفق.

2 لشي الجمبري: تغرس الأسياخ الخشبية في قطع الجمبري بشكل طولي من جهة الرأس الي المؤخرة ثم ترص في صينية.

3 تحضر الشواية.

4 يخفق الزيت مع الفلفل الاحمر والكمون والملح ويدهن الجمبري بالخليط ثم تشوى الأسياخ مع التقليب من وقت لآخر لمدة 4 دقائق حتى يبدأ الجمبري بالنضج.

5 تقلب سلطة المانجو مرة أخرى ثم توضع على طبق التقديم.

6 يرص الجمبري فوق طبق التقديم.

www.rewity.com ^ARAYAHEEN^
www.rewity.com ^ARAYAHEEN^
www.rewity.com ^ARAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

صدور البط المحمرة

المقادير:

2 صدور بط

2 ملعقة كبيرة زبدة غير مملحة

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1/4 كوب كراث اندلسي مقطع

60 جم فطر

1/8 كوب عصير عنب أحمر

1/2 كوب مرق دجاج مركز

ملح وفلفل حسب المذاق

الطريقة:

1 يقطع الكراث والفطر إلى شرائح وتتبل صدور البط بالملح والفلفل.

2 يسخن قدر على النار ثم تذاب فيه 2 ملعقة كبيرة زبدة مع الزيت وتشوح صدور البط في القدر على الجانبين ثم تترك من 2 إلى 3 دقائق على كل جانب بعد التشويح.

3 يضاف إلى القدر القليل من عصير العنب مع إضافة الكمية المتبقية من الزبدة ثم يشوح الكراث الاندلسي.

4 يضاف الفطر مع التشويح حتى يذبل من 4 إلى 5 دقائق تقريبًا.

5 يضاف مرق الدجاج المركز ويترك القدر على نار هادئة من 6 إلى 7 دقائق أو حتى يغلظ قوام الخليط.

6 يصب الصوص فوق صدور البط وتقدم.

WWW.REWITY.COM

كيكة التمر بالكراميل

www.rewity.com
ARAYAHEEN^

المقادير:

- 1 كوب تمر مخلي من النواة ومقطع
- 1 كوب ماء ساخن
- 50 جم زبدة
- 1 كوب دقيق ذاتي التخمير
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة بهار حلو
- 3/4 كوب سكر بني
- 2 بيضة كبيرة

الطريقة:

1 يوضع التمر المقطع في اناء حراري متوسط الحجم ثم يغطى بالماء ويوضع في الميكروويف لمدة 5 دقائق على أعلى درجة مع التقليب من وقت لآخر. تضاف الزبدة وتقلب ثم يترك الخليط ليبرد.

2 ينخل الدقيق وبيكربونات الصودا والبهارات في إناء آخر متوسط الحجم ثم يضاف السكر البني مع التقليب.

3 يضاف البيض إلى خليط التمر مع التقليب جيدًا ثم تضاف إليه المقادير الجافة مع التقليب برفق.

4 يقسم الخليط بين 6 قوالب كابكيك غير لاصقة مرشوشة أو مدهونة بالزيت أو يوضع الخليط في قالب كعك مربع قطره 23 سم.

5 تغطى قوالب الكابكيك بأوراق الألومنيوم ثم توضع في صينية بها ماء مغلي بعمق 2 سم.

6 توضع الصينية في فرن درجة حرارته 180 درجة مئوية من 25 إلى 30 دقيقة حتى يصبح الكعك متماسكا عندما يضغط عليه من المنتصف.

7 تترك القوالب جانبًا ليبرد الكعك لمدة 5 دقائق قبل رفعها من القوالب (يخبز قالب الكعك الكبير دون أن يغطى بأوراق الألومنيوم لمدة 30 دقيقة أو حتى تصبح متماسكة من المنتصف عند الضغط عليها).

8 تقدم دافئة ومن فوقها الصوص التالي.

صوص السكر البني والزبدة

المقادير:

- 3/4 كوب كريمة رائبة
- 3/4 كوب سكر بني
- بشر 1/2 ثمرة برتقال

الطريقة:

1 تخلط كافة المقادير معًا ثم تسخن على النار حتى يذوب السكر (لتحضير صوص غليظ القوام يترك الخليط على نار هادئة الحرارة مع التقليب المستمر من 5 إلى 10 دقائق).

WWW.REWITY.COM

القائمة الثالثة

محار الإسقالوب بالتامبورا

كبدة الدجاج بالفلفل الأحمر والسبانخ

بيكاتا اللحم البتلو

فطيرة اليقطين

نخص القائمة الثالثة والأخيرة ما أعتبره طعام بيتي يبعث بالراحة ويعكس مشاعر الحب والدفء. فتقديم محار الإسقالوب بالتامبورا طبق يتسم بالرقة فيجعل الأحباء في شوق للطبق التالي. أما لمحبي كبدة الدجاج فنقدم لهم طريقة جديدة للتقديم مع التركيز على اللون الأحمر الذي يرمز إلى الحب من خلال استخدام الفلفل الأحمر. أما الطبق الرئيسي فهو طبق بيكاتا اللحم البتلو المشهور وهو طبق لذيذ وراقي وإن كان أحباءك يحبون الأطعمة الإيطالية فهذه طريقة حتماً ستحظى على إعجابهم. وطبق الحلو سيكون له تأثير رائع حيث لا يوجد أي شيء يعبر عن الحب أكثر من فطيرة اليقطين المعدة منزلياً وتقديمها مع الكريمة المخفوقة.

www.rewity.com
^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

محار إسقالوب بالتمبورا

المقادير:

4 قطع محار الإسقالوب

الخليط

1 بيضة

1/2 كوب دقيق

2 ملعقة كبيرة ماء مثلج

الصوص

125 ملل صوص الشطة الحلو

1 عود من عشب الليمون (مقطع إلى قطع رفيعة)

1 بصل أخضر مقطع إلى شرائح

1 ملعقة كبيرة عصير حامض

1 ملعقة كبيرة صوص الصويا ملح خفيف

1 ملعقة كبيرة زيت سمسم

1 فص ثوم مقطع

زيت للقلي

الطريقة:

1. يسخن زيت السمسم في قدر على النار ثم يشوح فيه الثوم لمدة 1/2 دقيقة ثم يضاف إليه عشب الليمون.
2. وبمجرد أن يذبل عشب الليمون قليلاً ويحمر الثوم يضاف عصير الليمون وصوص الصويا.
3. تخفض حرارة النار ثم يضاف صوص الشطة الحلو ويترك على النار لمدة دقيقتين.
4. يرفع الخليط من على النار ثم يضاف البصل الأخضر مع التقليب.
5. يترك الخليط جانبًا حتى يتم تحضير الإسقالوب.
6. يوضع صفار البيض في إناء ثم يضاف إليه الماء المثلج.
7. يخفق الخليط مع إضافة كمية الدقيق كاملة مع ترك الخليط متكتل بعض الشئ.
8. يغمس الإسقالوب في الخليط باستخدام خلة ثم يحمر في الزيت.
9. توضع قطع الإسقالوب في طبق للتقديم مع الصوص.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

كبدة الدجاج بالفلفل الأحمر والسبانخ

المقادير:

200 جم كبدة دجاج

2 ملعقة كبيرة زيت نباتي

1 بصلة مقطعة إلى شرائح

1 فص ثوم مقطع شرحات رفيعة

1/2 ملعقة صغيرة من كلٍ من الزعتر الجاف والملح والفلفل

1/2 فلفل أحمر حلو كبير الحجم مقطع إلى مكعبات صغيرة

1/2 كوب مرق دجاج

1 ملعقة صغيرة نشا الذرة

1 ملعقة صغيرة خل العنب الأحمر

1 كوب أوراق سبانخ طازجة وصغيرة الحجم

الطريقة:

1 تغسل كبدة الدجاج وتصفى من الماء جيدًا مع التخلص من أي دهون او أي غشاء ملتصق بها.

2 تقطع إلى قطع يصل سمكها إلى 1/2 2 سم.

3 وفي قدر تسخن ملعقة كبيرة من الزيت على نار متوسطة عالية الحرارة ثم تحمر فيها قطع الكبدة لمدة 4 دقائق تقريبًا حتى تحمر من الخارج وتظل وردية اللون قليلاً من الداخل.

4 ترفع قطع الكبدة من على النار وتوضع في إناء وتحفظ دافئة.

5 تضاف الكمية المتبقية من الزيت في القدر ليشوح فيها البصل والثوم والزعتر والملح والفلفل على نار متوسطة الحرارة مع التقليب من وقت لآخر لمدة 4 دقائق تقريبًا حتى يذبل البصل.

6 يضاف الفلفل الأحمر إلى البصل مع التشويح لمدة دقيقتين إضافيتين.

7 يخفق المرق مع نشا الذرة والخل ثم يضاف الخليط إلى القدر.

8 يترك الخليط على النار حتى يغلي ثم تقلل درجة حرارة النار لمدة 3 دقائق حتى يغلظ قوامه.

9 تضاف قطع الكبدة مرة أخرى إلى القدر مع التسخين.

10 ترص أوراق السبانخ في أطباق التقديم ثم توضع فوقها الكبدة.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

بيكاتا اللحم البتلو

المقادير:

400 جم شرائح إسكالوب بتلو رفيعة
1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/4 كوب عصير عنب ابيض
عصير 2 ملعقة كبيرة كابر
1 ملعقة كبيرة زبدة
2 ملعقة كبيرة بقدونس طازج ومقطع
ملح وفلفل حسب المذاق
معكرونة مطهوة لشخصين

الطريقة:

1 تتبل قطع الإسكالوب بالفلفل الأسود والملح.
2 يسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار عالية الحرارة نسبيا.
3 تضاف قطع اللحم وتترك على النار حتى تنضج حوالي دقيقتين لكل جانب
4 ترفع قطع اللحم من على النار ثم توضع في طبق للتقديم مع الاحتفاظ بها دافئة.
5 يصب العصير في القدر ويترك على نار هادئة لمدة 3 دقائق مع كحت القدر لإذابة ما التصق بقاعه.
6 يضاف عصير الليمون والكابر ويترك القدر على نار هادئة لمدة دقيقتين إضافيتين حتى يغلظ قوام الصوص قليلاً ثم تقلب فيه قطعة الزبدة.
7 يصب الصوص فوق قطع اللحم ويزين بالبقدونس قبل التقديم.
8 يقدم الطبق بجانب نوع المعكرونة المفضل لديك.

www.rewity.com ^ARAYAHEEN^
www.rewity.com ^ARAYAHEEN^
www.rewity.com ^ARAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

فطيرة اليقطين

المقادير:

الحشو:

3/4 كوب من السكر
1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/2 ملعقة صغيرة ملح
1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
1/4 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
2 بيضة كبيرة الحجم
1 عبوة يقطين
1 عبوة حليب مكثف محلى
كريمة مخفوقة (إختياري)

العجينة:

1 كوب دقيق
1/2 كوب سكر
1/2 كوب زبدة
3 ملاعق صغيرة ملح

الطريقة:

1 يخلط السكر مع القرفة والملح والزنجبيل والقرنفل في إناء صغير.
2 يخفق البيض في إناء كبير ثم يضاف إليه اليقطين وخليط السكر مع التقليب.
3 يضاف الحليب المكثف إلى الخليط تدريجيًا.
4 تخلط مقادير طبقة الفطير معًا ثم تفرد في القالب.
5 يصب الخليط فوق طبقة الفطير ثم يوضع القالب في فرن درجة حرارته 210 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة ثم تخفض درجة حرارة الفرن إلى 175 درجة مئوية وتترك في الفرن من 40 إلى 50 دقيقة أو حتى تغرس فيها السكين وتخرج نظيفة.
6 تترك لتبرد على شبكة لمدة ساعتين.
7 تقدم في الحال أو تحفظ في الثلاجة وتزين بالكريمة المخفوقة قبل التقديم.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

جاك توريز

يصنف جاك توريز من بين كبار شيفات الحلويات في العالم. أثناء سنوات عمله كشيف تنفيذي في «لو سرك»، ارتقى بحرفته إلى درجة فنية عالية بعروضه التي كانت تتسم بالإبداع والغرابة وبفن المعمار أحياناً، وهكذا جعل من الحلوى نقطة محورية لوجبة العشاء.
دَخلَ جاك عالم الحلويات في مسقط رأسه "بندول" في المنطقة الجنوبية لـ "بروفنس" وهو في الخامسة عشر من عمره. بعد عمله لمدة سنتينِ كمتمرس في دكان حلويات صغير، استكمل متطلبات ممارسته للمهنة وتخرج الأول في دفعته. وهكذا ولد جاك توريز الشيف الفنان.

في 1980، رَاهنَ جاك صديقاً له بالحصول على وظيفة، وتقدم إلى جاك ماكسيمين كبيرِ الطباخين بفندق "نجرسكو" والحاصل على نجمتي الميشيلان وبالفعل شغل الوظيفة. وقد أعطاه ماكسيمين ساعة واحدة لإيجاد جاكيت للشيف ليرتديها لكي يبدأ العمل معه. وهنا بدأت شراكة بينه وبين نجرسكو ساعدته في شحذ مهاراته وأخذته حول العالم.
وفي النجرسكو ترعرع عند جاك الحدس الفني للحلوى والتي هي عماد مهنته.

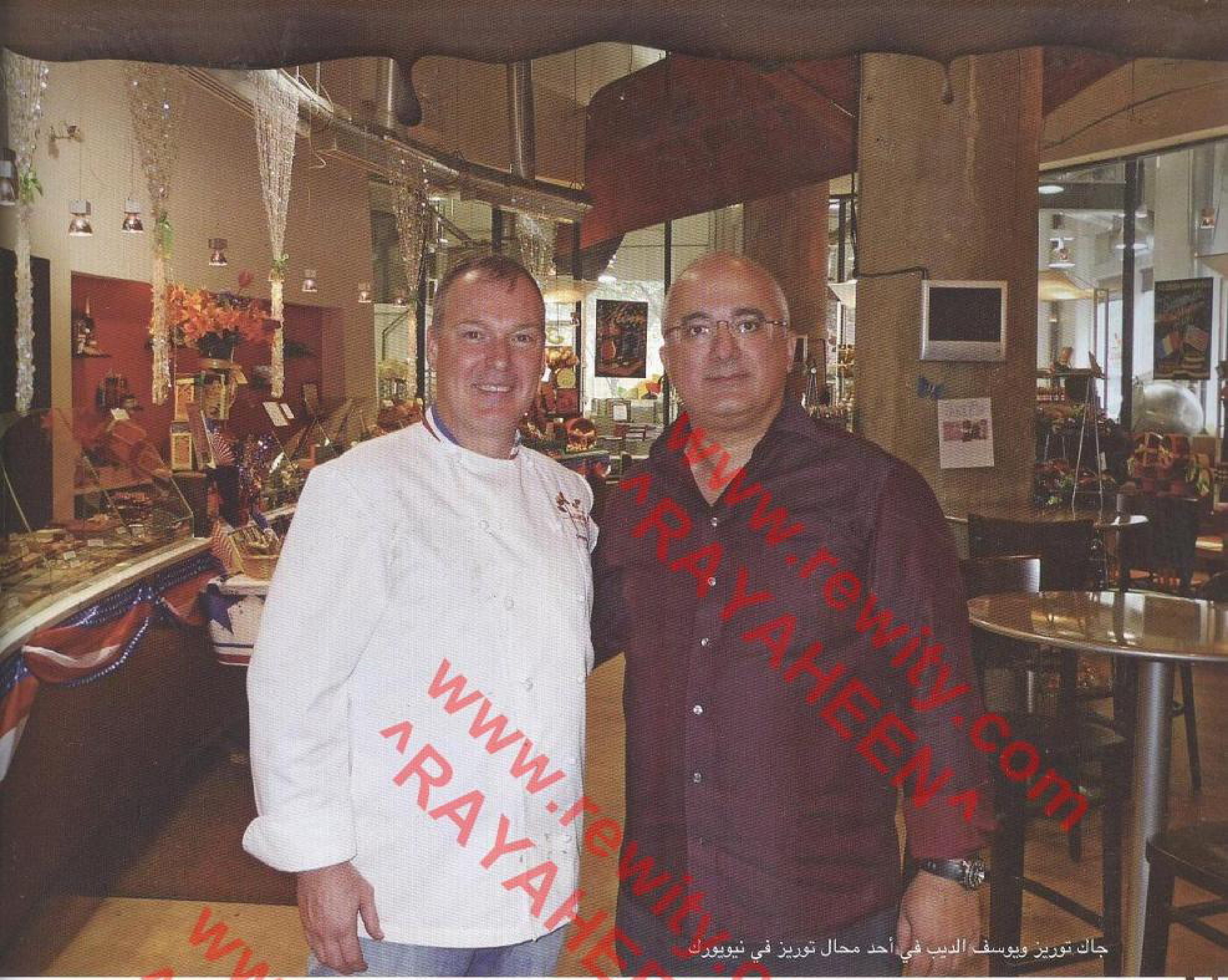
ومنْ 1980-83 درس جاك إلى أن وصل لدرجة كبيرِ شيفات الحلويات وبعدها درس في مدرسة طهي محليّة في مدينة كان. أثناء ذلك الوقت، شَحذَ مهاراته، وفي 1986، مُنِحَ وسامَ ميللر أوفراير الفرنسي الرفيع المستوى، ليكون أصغر كبير الشيفات سناً يحصل على هذا الوسام. وقد حصد قائمة من الجوائز لإنجازاته في الطهي ومنها بطولة 1986 الفرنسية للحلويات وميدالية ذهبية مِنْ جمعيةِ كبار شيفات الحلويات اليابانية.

في 1988 انتقلَ «جاك توريس» إلى الولايات المتّحدة حيث افتَتحَ «الريتز كارلتون رانشو ميراج» وفيما بعد دعاه «سيريو ماتشيوني» لإنشاء مطبخ «لو سيرك» المتميز، وهناك أسعد جاك توريز بإنجازاته الكثيرين ومن ضمنهم ملوك ورؤساء ومشاهير العالم والتي جعلته على رأس قائمة من أبدعوا في هذا المجال.

وبالإضافة الى دوره كشيف متخصص في الشوكولاته ورجل أعمال، فهو عميد قسم الحلويات لكلية الطهي الفرنسية بنيويورك. وقد فتح أبواب مطبخه للطلاب وبكل الكرم تبرع بوقته لكثير من الأعمال الخيرية الأهلية. وقد شارك جاك توريز الرائدة جوليا تشايلدز في برنامجها التلفزيوني وبرامج أخرى. وقد حاز جاك توريز في السنين القليلة الماضية على جائزة جيمز بيرد لشيف العام وفاز بمكانة ضمن أحسن 10 شيفات الحلويات في تقدير مجلة الشوكولاتة. وتعرض برامج جاك توريز على قناة فتافيت. وقد أصدر جاك كتب يدل ما فيها من وصفات على براعته.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM



جاك توريز ويوسف الديب في أحد محال توريز في نيويورك

www.rewity.com ^RAYAHEENA^

فتافيت: كيف أخترت أن تكون متخصصا بالشوكولاتة؟

ج ت: بعد العمل بمجال الحلويات لمدة عشرين عاماً نمى لدي حب الشوكولاته وتحول الى شغف. فقررت أن أركز مجهودي وحرفتي لتعلم وصنع الشوكولاتة.

فتافيت: هل درست في معهد لدراسة علوم الحلويات أم تمرست على يد شيف كبير؟

ج ت: تعلمت عن طريق الإثنين معاً وأيضا من خلال التعاون مع محترفين آخرين في نفس المهنة.

فتافيت: ما هي الصعوبات التي واجهتها لتصل الى ما أنت عليه اليوم ولماذا لم تستسلم لهذه الصعوبات؟

ج ت: عندما تحب شيئاً ما، فهذا الحب يمهد كل الصعوبات. وأنا أعيش على المثل الذي يقول أن لا يأس مع الحياة.

فتافيت: ماهي الجوائز التي حصلت عليها؟

ج ت: حصلت على جوائز عديدة من جمعيات عديدة من ضمنها ما ذكر أعلاه

فتافيت: ما يلهمك لصنع إبداعاتك من الشوكولاتة؟

ج ت: الأبداع متواجد في حياتي اليومية. فإنني أجد الإلهام في الكثير مما أراه وأستنشقه وأسمعه. ولا أعرف ما قد يلهمني حتى يتواجد أمامي.

فمن الممكن أن يكون حب الأطفال لأكل التشيريوز حيث قررت أن أغلفها بالشوكولاتة وهي من أكثر منتجاتنا مبيعاً. ومن الممكن أيضا أن يأتي إلي زبون بفكرة جديدة.

فتافيت: من هو الشيف الذي رعاك وألهم موهبتك في النمو؟

ج ت: لقد ألهمني الكثير من الشيفات المحترفين مثل لو نوتر وهافان ورجال أعمال مثل مارس وهرشي.

فتافيت: هل تأكل الشوكولاتة وهل تأكلها بكمية كبيرة ومتى تأكل؟

ج ت: آكل الشوكولاتة في كل آن وفي كل مكان وبكل شكل.

فتافيت: هل تقدمت لخطبة زوجتك بإهدائها الشوكولاتة ؟

ج ت: بالفعل تقدمت لها عن طريق الشوكولاتة.

فتافيت: ما أصعب إبدا ع لك أستعملت الشوكولاتة في صنعه؟

ج ت: أنا أتحدى نفسي باستمرار وأصعب تحدي هو دائما آخر إبداعاتي التي أتممتها أو مازلت اشتغل بها. فهذه هي أفضل طريقة للنمو.

فتافيت: ما هي أحلامك الخاصة في مجال الشوكولاتة

ج ت: حياتي هي كوني فنان وحرفي. هدفي أن أعيش حياة أحبها وأستمتع بها وأشتغل يوميا بما أحبه.

WWW.REWITY.COM

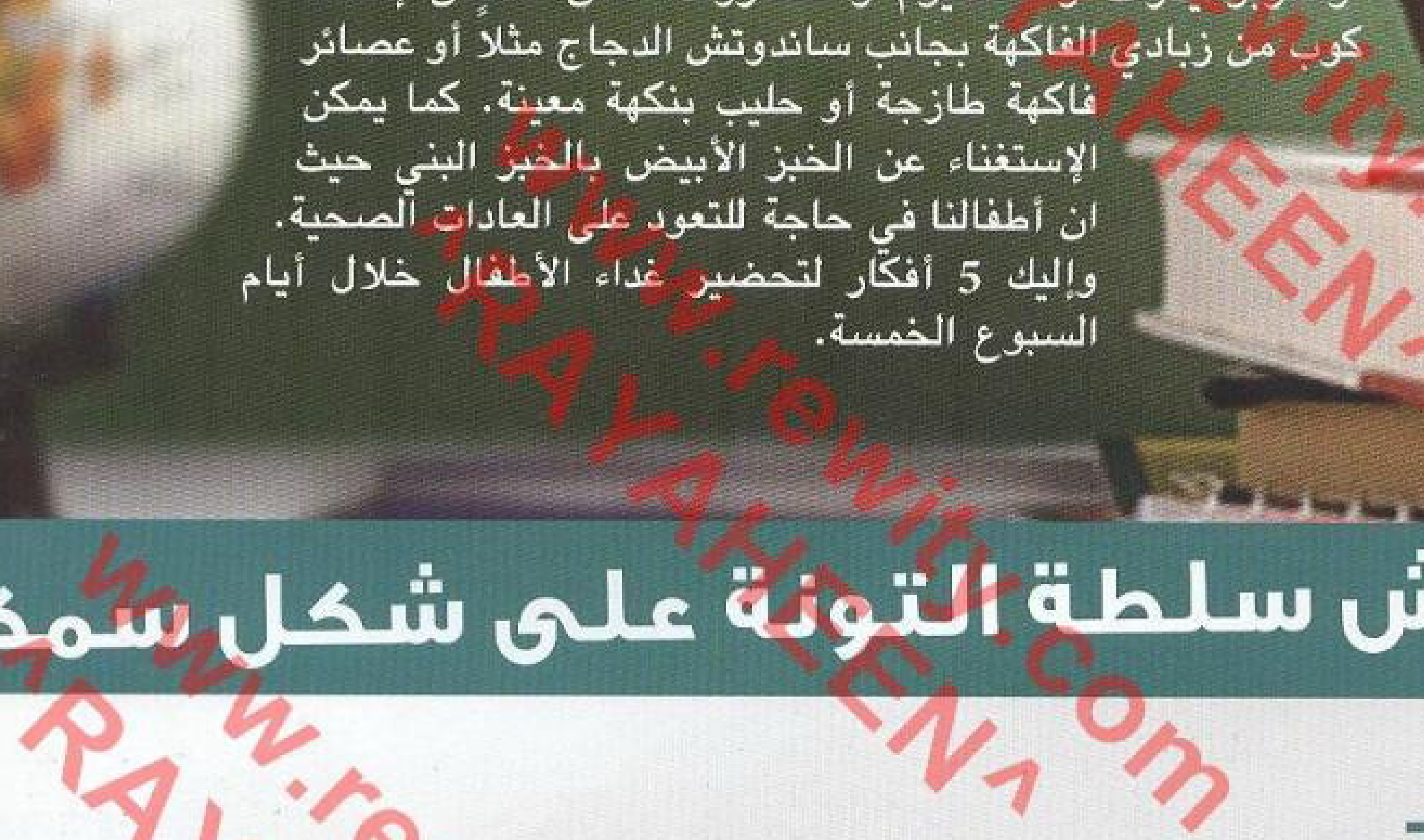
ساندوتش المدرسة

من منا لا يضنيه عبء تحضير سلة الغداء لأطفاله، فبعد أسبوع أو إثنين على الأكثر تنفذ الأفكار ويبدأ الأطفال في الشكوى قائلين «كل يوم نفس الطعام» أو «لقد تناولنا هذه الوجبة الأسبوع الماضي» أو «أنا لا أحب تناول هذا» أو إلى آخره، عندها ينتابنا شعور بالفشل لأن كل ما بذلناه من مجهود ومحاولات لإرضاء أطفالنا لم تؤدي الغرض، ولكن يجب أن لا نفقد الأمل فيمكننا دائماً تحضير سلة غداء ممتعة يحبها أطفالنا.

ويجب علينا الإهتمام بجودة ما يتناوله أطفالنا من طعام في المدارس لذا يتعين علينا تحضير أطعمة صحية وفي الوقت نفسه يحب الأطفال تناولها. فيجب التوازن بين مذاق الساندوتش وقيمته الغذائية حيث يجب أن تتوافر فيه المجموعات الغذائية اللازمة لنمو طفلك كالبروتينات والكربوهيدرات والكالسيوم والخضروات. فمن الممكن إضافة كوب من زبادي الفاكهة بجانب ساندوتش الدجاج مثلاً أو عصائر فاكهة طازجة أو حليب بنكهة معينة. كما يمكن الإستغناء عن الخبز الأبيض بالخبز البني حيث ان أطفالنا في حاجة للتعود على العادات الصحية. وإليك 5 أفكار لتحضير غداء الأطفال خلال أيام السبوع الخمسة.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

ساندوتش سلطة التونة على شكل سمكة



المقادير:

- 1 عبوة تونة محفوظة في الماء مصفاة
- 1 ملعقة كبيرة مايونيز
- 1 ملعقة كبيرة كاتشب
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفري
- 2 شريحة توست
- خيار مقطع إلى شرائح رفيعة جداً
- خردل

الطريقة:

1. تخلط التونة مع المايونيز والكاتشب وعصير الليمون والبقدونس.
2. يقطع التوست على شكل سمكة بالسكين.
3. توضع سلطة التونة على أحد الشريحتين ثم يوضع فوقها الشريحة الأخرى.
4. ترص شرائح الخيار فوق الخبز على شكل قشر السمك ثم توضع نقطة خردل لتشكل عين السمكة.

WWW.REWITY.COM

ساندوتش الدجاج على شكل القمر والنجوم

المقادير:

1/2 صدر دجاجة مقطع
1 ملعقة كبيرة مايونيز
1 ملعقة كبيرة بقدونس مفري
1 ملعقة كبيرة طماطم مقطعة
4 شرائح خبز التوست

الطريقة:

1 يخلط الدجاج مع المايونيز والبقدونس والطماطم.
2 تقطع شريحتي خبز على شكل نجمة وشريحتين على شكل هلال.
3 توضع سلطة الدجاج على كل من قطعتي الخبز، ثم تغطى بالقطعة الأخرى.

ساندوتش نقانق على شكل قطة

المقادير:

10 قطع نقانق
1/2 كوب بطاطا مهروسة
1 خبز صامولي متوسط الحجم
2 شريحة زيتون أسود

1 تقطع 4 قطع هوت دوج ثم يخلط مع البطاطا المهروسة.
2 تصنع حفرة طولية في الخبز ثم يضخ بها خليط البطاطا.
3 يصنع شقين في الخبز من الجانبين توضع شريحتين من النقانق تشكل القدمين.
5 تقطع قطعة نقانق رفيعاً لتشكل اللسان والأذنين ثم يغرزوا في جانب الرأس من قطعة الخبز ثم توضع شريحتي الزيتون لتشكل العينين.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

ساندوتش روزبيف على شكل سيارة

المقادير:

4 شرائح من اللحم البتلو المدخن

2 شريحة طماطم

1 شريحة جبن

2 ملعقة كبيرة مايونيز

3 شريحة من خبز توست ومزال عنها الطبقة المقرمشة

الطريقة:

1 يقطع 2 توست طوليا لصنع 4 مستطيلات وتدهن بالمايونيز.

3 توضع شريحة الجبن فوق مستطيلين من الخبز ثم يوضع فوقها اللحم المدخن.

4 يفرد مستطيلي الخبز الآخرين بمرقاق العجين.

5 تفرد طبقة من المايونيز فوق شرائح الخبز ثم طبقة من شرائح اللحم ثم تلف لتصبح في شكل عجلة.

7 يوضع مستطيل اللحم المدخن فوق العجلات.

8 تقطع الشريحة الثالثة الى شرائح اصغر ثم تحشى مثل الأولى وتوضع فوق قطع التوست الأخرى.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

ساندوتش مرتاديلا الدجاج على شكل وجه مبتسم

المقادير:

3 شرائح مرتديلا الدجاج

1 ملعقة كبيرة مايونيز

1 ورقة خس

1 شريحة جبن مقطعة على شكل دائرة

2 شريحة زيتون أسود

كاتشب

خردل

2 شرائح خبز مقطع كل منها على شكل دائرة

الطريقة:

1 يدهن بعض المايونيز فوق شرائح التوست.

2 توضع المرتديلا والخس ثم توضع قطعة التوست الاخرى وهكذا حتى يتشكل الساندوتش.

3 تفرد الكمية المتبقية من المايونيز فوق الشريحة العليا من الخبز ثم يوضع عليها دائرة الجبن.

4 يرسم فم مبتسم بالكاتشب فوق الجبن.

5 توضع شريحتي الزيتون الأسود لتشكل العين.

6 توضع نقطتين خردل لتشكل الأنف.

WWW.REWITY.COM

تفاح، تفاح، في كل مكان

أتذكر جيداً اللحظة التي قضمت فيها أول تفاحة ... شعرت بأني أحلق فوق السحاب ... أتذكرها جيداً ... كانت تفاحة حمراء على شكل قلب ثلاثي الأبعاد. ويحتضن هذا القلب بذور ترمز الى ما تحتويه هذه البذور من إمكانية طرح أشجار التفاح التي بدورها تحمل العديد من الثمار. وهذه تذكرة بأن التفاحة كناية عن كل فرد منا يحتوي بداخله إمكانيات لو حازت على ما تستحقه من الرعاية والتغذية المناسبة فإنها تصبح مثمرة. وأما ما يكمن بين القشرة المقرمشة والبذور فهو عالم من المذاق الهادئ والقشدي والمبعث للراحة. ويتغير هذا المذاق من تفاحة لأخرى. فمنها العذب المليء بالعصير والآخر المقرمش والحامض. وعندما نقول أن التفاح متعدد الأنواع فنعني به توفر أكثر من ٧٠٠٠ نوع من التفاح في أنحاء العالم. أما القشرة فيتنوع لونها ما بين الأحمر والأصفر والأخضر وما بينهم من تدرج هذه الألوان أو الدمج ما بينها. فهناك التفاح الأخضر ذو الخدود الحمراء والتفاح الأصفر المدمج بالأحمر المتسم بالأناقة والتفاح الأصفر المتسم بالحمرة على وجنته وغيرهم. وأما عن أسماء هذه الأنواع؟ لا أبالي باسمائهم المختلفة وافضل تصنيفهم حسب الطعم. وليتني أستطيع وصف الطعم ولكن هذا ليس بالسهل لأن الطعم تجربة شخصية يصعب شرحها. وبالإضافة إلى الجمال فإن هذه الألوان تنم عن عناصر غذائية مختلفة ومفيدة لصحتنا بأكثر من طريقة. وقد بدأ العلماء الآن بتفهم المعنى من المقولة الشهيرة «تفاحة في اليوم تغنيك عن زيارة الطبيب» ومحاولة إثبات صحتها.

وكثيراً ما أشعر بأنه لا يجب التخلص من بذور التفاح بإلقائها في القمامة وأنه يجب إعادة تدويرها فإنني أشعر بأن وضع البذور في القمامة خسارة كبيرة لكل الثمار التي تكمن في هذه البذور سواءا كانت تنتمي لثمار التفاح والبرتقال والبلح أو غيرها من الثمار. وليس لدي من العلم لمعرفة ما إذا كان هذا الإقتراح عملي أم لا ولكني أشعر أن التخلص من هذه البذور خسارة لا تقتصر على الفاكهة ولكن على الإنسان أيضا. فيجب على المرء تنمية بذور المواهب والقدرات في أبنائه وطلابه ومرؤوسيه بدلا من أن يبدد هذه الإمكانات فقط لكونها لاتتناسب مع ما يشتهيه، مثلما لا تسرنا بذور التفاح التي تُقضم عن طريق الخطأ فنسعى للتخلص منها.

ويستخدم هذا التفاح البديع في إعداد الحلويات وفي الطهي. فعلى سبيل المثال يستخدم التفاح في العديد من الأطباق الرئيسية بالوصفات المغربية والتركية. ولا يسعنا أن ننسى الحلويات المفضلة لدينا مثل فطيرة وشترودل التفاح وغيرهما من الأصناف التي لا حصر لها.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

سلطة التفاح والكوسة
(وصفة تركية)

المقادير:

- 3 كوسة مقطعة إلى شرائح
- 2 تفاح منزوع جوفه ومقطع إلى 8 أجزاء ثم إلى شرائح
- 2 ثمرة كوسة صفراء مقطعة إلى شرائح
- 12 حبة هليون
- 3 ملاعق كبيرة زيت نباتي
- 2 ملعقة كبيرة بندق محمص
- 2 فص ثوم مفري
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 3 ملاعق كبيرة بقدونس مقطع إلى قطع رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/2 كوب زبادي
- ملح وفلفل حسب المذاق

الطريقة:

1. يحمر التفاح والكوسة والكوسة الصفراء والهليون كل على حدا في الزيت النباتي حتى يحمر ثم يصفى من الزيت على مناشف ورقية.
2. يطحن البندق مع الثوم في الهاون ثم تضاف قطرات من زيت الزيتون ويخفق الخليط معًا.
3. يضاف البقدونس والزبادي إلى الخليط مع التقليب ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل.
4. ترص شرائح الكوسة والتفاح في طبق التقديم ثم تقلب مع الصوص.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

طاجن التفاح والدجاج

(وصفة مغربية)

www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^

المقادير:

1 دجاجة مقطعة إلى 4 قطع
3 بصلات مقطعة إلى شرائح
3 فصوص ثوم مهروس
2 ثمرة ليمون مخلل مقطع
3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
ملح وفلفل حسب المذاق
4 تفاحات مقشرة

الطريقة:

1 توضع كافة المقادير في قدر أو طاجن على نار عالية الحرارة فيما عدا التفاح.

2 وعندما تبدأ قطع الدجاج في الإحمرار تقلل درجة حرارة النار ويترك الطاجن على النار لمدة ساعة تقريبًا أو حتى ينضج لحم الدجاج لدرجة إنفصاله تقريباً عن العظم.

3 تقطع ثمار التفاح إلى شرائح ثم تضاف إلى الخليط ويترك الطاجن على النار لمدة 15 دقيقة إضافية.

4 يقدم الطاجن بجانب الكسكسي.

WWW.REWITY.COM

تفاح محشي لحم مفروم

(وصفة إيرانية)

المقادير:

- 6 ثمرات تفاح
- 1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة إلى قطع رفيعة
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 250 جم لحم مفروم
- 3 ملاعق كبيرة أرز
- 1/2 كوب ماء
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة من البهار الحلو
- 1/4 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة خل
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1/4 كوب ماء
- ملح وفلفل حسب المذاق

الطريقة:

1 يشوح البصل في زيت الزيتون في قدر على نار عالية الحرارة بعض الشيء حتى يذبل البصل.

2 يضاف اللحم المفروم مع التقليب حتى يصبح بني اللون.

3 يضاف الأرز والقرفة والبهار الحلو والملح والفلفل والماء مع التقليب حتى يتجانس الخليط ثم يترك القدر على نار متوسطة الحرارة حتى ينضج الأرز ثم يترك جانبًا.

4 يقطع الجزء العلوي من التفاح ثم ينزع اللب ليتم الحصول على فجوة داخل التفاح مع ترك ما لا يقل عن 1 سم من الحواف مع الاحتفاظ باللب وتقطيعه.

5 تضاف بعض القطع من اللب إلى اللحم المفروم ويحشى التفاح بالخليط ثم يرص في إناء حراري.

6 توضع قطع صغيرة من الزبدة فوق الحشو ثم يضاف بقية اللب مع 1/4 كوب من الماء إلى الإناء ويغطى بورق الألومنيوم ثم يوضع في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة تقريبًا.

7 يسخن الماء والخل ثم يذاب فيه السكر ويصب الخليط فوق التفاح ثم يعاد التفاح مرة أخرى إلى الفرن لمدة 20 إلى 30 دقيقة.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

المقادير:

1 مغلف باف بيستري
2 ملعقة كبيرة زبدة
1/2 كوب بقسماط
3 تفاحات مقشرة ومزال جوفها ومقطعة إلى مكعبات
3 ملاعق كبيرة سكر بني
2 ملعقة صغيرة قرفة
1/2 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
4 ملاعق كبيرة سكر بني
1/2 كوب جوز
بشر ليمونة
1/4 كوب زبيب
زبدة للدهن

الطريقة :

1 تفرد عجينة الباف بيستري الى سمك رفيع.
2 تسخن الزبدة في قدر على نار عالية الحرارة حتى تذوب.
3 يضاف البقسماط إلى الزبدة ثم يحمص حتى يصبح ذهبي اللون.
4 يضاف التفاح والسكر البني والقرفة والقرنفل وبشر الليمون ويترك على نار متوسطة لعدة دقائق أخرى ثم يرفع من على النار ويترك جانباً حتى يبرد.
5 يحمص الجوز في الفرن ثم يضاف إلى خليط التفاح ثم يضاف الزبيب مع التقليب جيداً.
6 يفرد خليط التفاح البارد فوق ثلثي العجين ثم يثنى العجين على شكل اسطوانة .
7 توضع اسطوانة العجين في صينية خبز مغطاه بورق خبز ثم تدهن العجينة بالزبدة.
8 توضع الصينية في فرن درجة حرارته 180 درجة مئوية لمدة 40 دقيقة تقريباً أو حتى يصبح لونها ذهبي.
9 ترفع الصينية من الفرن وترش فطيرة التفاح بالسكر الناعم والقرفة.
10 تقدم مع الكريمة الإنجليزية بنكهة الفانيلا.

الكريمة الإنجليزية بنكهة الفانيلا

المقادير:

2 كوب حليب
2 كوب كريمة مخفوقة
8 صفار بيض
1 كوب سكر
1 ملعقة نشا الذرة
2 ملعقة صغيرة فانيلا

الطريقة :

1 يوضع الحليب في قدر مع الكريمة المخفوقة ويترك القدر على النار حتى يغلي.
2 يخفق صفار البيض مع السكر حتى يصبح الخليط فاتح اللون وقشدي القوام ثم تضاف الفانيلا.
3 يضاف نشا الذرة إلى الخليط مع الخفق حتى يتجانس.
4 تضاف نصف كمية خليط الحليب إلى خليط البيض مع الخفق حتى يتجانس ثم يعاد الخليط مرة أخرى إلى القدر.
5 يترك القدر على نار متوسطة الحرارة حتى يزول الزبد ويغلظ قوام الخليط.
6 تبرد الكريمة في الحال فوق إناء به ماء وثلج.

فطيرة الشترودل بالتفاح

www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
www.rewity.com
^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

المقادير:

- 1/3 كوب زبدة
- 2/3 كوب سكر بني داكن
- رشة جوزة الطيب
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 3 ثمار تفاح مقشرة ومنزوعة اللب
- 1/3 كوب زبدة مذابة
- 1/2 1 كوب دقيق
- 2 بيضة
- 1 كوب سكر
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- رشة ملح
- 2/3 كوب كريمة خفق سائلة

الطريقة:

1. توضع الزبدة والسكر البني في مقلاة على نار متوسطة الحرارة حتى يذوب السكر.
2. تخلط القرفة مع جوزة الطيب والقرنفل ثم يضاف إلى شراب السكر ثم يوضع الخليط في صينية كعك ويرص التفاح فوق الخليط.
3. يخفق البيض مع السكر حتى يصبح الخليط قشدي القوام.
4. يخلط البيكنج باودر مع بيكربونات الصودا والدقيق ثم يضاف الى خليط البيض مع التبادل بالكريمة.
5. تضاف الزبدة وتخلط جيدا.
6. يصب خليط الكيك فوق التفاح في الصينية وتخبز بدرجة حرارة 175 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة أو حتى تخرج السكين منها بدون ان يلتصق بها شيء.
7. تقلب على طبق التقديم وهي ساخنة.

كيكة التفاح المقلوبة

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

فطائر التفاح المقلية

المقادير:

1/4 1 كوب دقيق

1/3 كوب سكر

2 ملعقة كبيرة زبدة بدرجة حرارة الغرفة

1 بيضة مخفوقة

2 ثمرة تفاح

زيت للتحمير

1 ملعقة صغيرة قرفة

4 ملاعق كبيرة من السكر الناعم

الطريقة:

1 يوضع الدقيق مع السكر والزبدة والبيض في إناء ويقلبوا حتى يتشكل العجين.

2 تعجن العجينة عدة دقائق ثم تغلف بطبقة من أوراق البلاستيك وتحفظ العجينة في الثلاجة ليلة كاملة.

3 يقشر التفاح ويُزال جوفه ثم يقطع إلى مكعبات صغيرة الحجم.

4 تخلط مكعبات التفاح مع العجينة.

5 يسخن الزيت ثم تأخذ أجزاء صغيرة من العجينة وتقلى في الزيت حتى تحمر وتنفش.

6 ترفع فطائر التفاح من الزيت وتصفى على مناشف ورقية ثم يرش فوقها خليط من السكر البودرة والقرفة.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

فطائ

WWW.REWITY.COM

شاي التفاح

(وصفة تركية)

المقادير:

100 جم شرائح تفاح

1 عود قرفة

2 مسمار قرنفل

500 جم ماء

عسل حسب المذاق

الطريقة:

1 ترص شرائح التفاح في صينية خبز ثم توضع في فرن درجة حرارته متوسطة حتى يجف ويصبح مقرمش.

2 يوضع التفاح المجفف في قدر ثم يضاف إليه الماء والقرفة والقرنفل على نار هادئة الحرارة لمدة 15 دقيقة.

3 يصفى الخليط بمصفاة ثم يصب في أكواب شاي.

4 يحلى بالعسل حسب المذاق.

فطيرة التفاح والراوند

المقادير:

1/2 1 كوب دقيق

رشة ملح

7 ملاعق كبيرة زبدة

ماء بارد (كمية كافية لمجرد تماسك العجين)

1 كوب راوند

1 ملعقة كبيرة زبدة

3/4 كوب سكر بني فاتح

4 تفاح أخضر مقشر ومنزوع جوفه ومقطع إلى مكعبات ومضاف إليه قطرات عصير ليمون

الطريقة:

1 يخفق الدقيق مع الملح والزبدة في خفاق الطعام بشكل متقطع حتى يصبح رملي الملمس.

2 يضاف القليل من الماء البارد إلى الخليط على مراحل مع الخفق بشكل متقطع حتى تبدأ العجينة بالتماسك.

3 توضع العجينة على سطح الطاولة ثم تكور باستخدام اليد ثم تغلف بطبقة من البلاستيك وتحفظ في الثلاجة لمدة 1/2 ساعة.

4 تفرد العجينة لتصبح رفيعة السمك ثم توضع في صينية مخصصة للفطير.

5 تخبز العجينة في الفرن مع تغليفها بالبلاستيك وحشوها باللوبيا حتى تحمر جوانبها.

6 تزال اللوبيا ويستمر بالخبز حتى يحمر قاع العجينة.

7 توضع الزبدة والسكر البني والراوند في مقلاة كبيرة ويطهى حتى يصبح طريا.

8 يضاف التفاح ويطهى لمدة 5 دقائق.

9 يصب الحشو في العجينة المخبوزة.

10 تزين الفطيرة بالصنوبر (اختياريا).

www.rewity.com ^RAYAHEENA^
www.rewity.com ^RAYAHEENA^
www.rewity.com ^RAYAHEENA^
WWW.REWITY.COM

المقادير:

1 كجم تفاح
750 جم سكر
1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
2 لتر ماء تقريبًا

الطريقة:

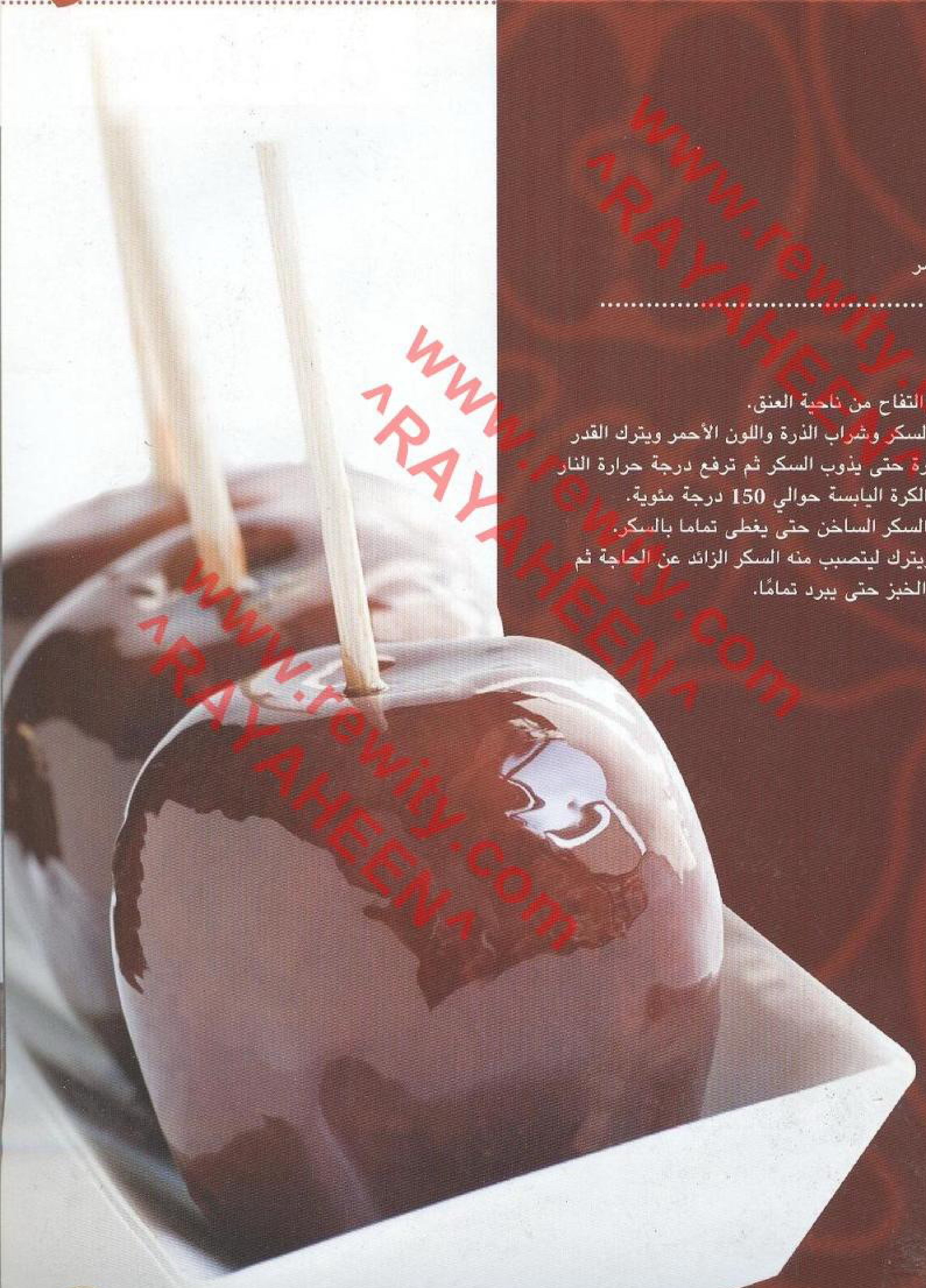
1 يقشر التفاح وينزع جوفه المحتوي على البذور ثم يقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم ويوضع في الماء وعصير الليمون لمنع تغير لونه.
2 وقبل طهيه يغسل التفاح ويوضع في قدر به ماء كافي لتغطيته.
3 يوضع القدر على النار حتى يغلي ثم يترك على نار هادئة حتى يصبح التفاح نصف مطهي.
4 يصفى التفاح من الماء مع الإحتفاظ بـ 1 كوب من الماء ووضعه في قدر آخر.
5 يوضع القدر على نار هادئة الحرارة ثم يذوب السكر في كوب ماء سلق التفاح ثم تضاف إليه مكعبات التفاح ويترك القدر على النار حتى يقرب التفاح من النضج مع إزالة الزبد عن السطح من وقت لآخر.
6 يضاف عصير الليمون إلى القدر مع استمرار الطهي حتى ينضج التفاح تماما ثم تحفظ المربى وهى ساخنة في برطمانات معقمة محكمة الغلق.

مربى التفاح

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

التفاح المُسكر



المقادير:

- 1 1/2 كوب من السكر
- 2 كوب شراب الذرة
- 1/2 ملعقة صغيرة لون احمر

الطريقة:

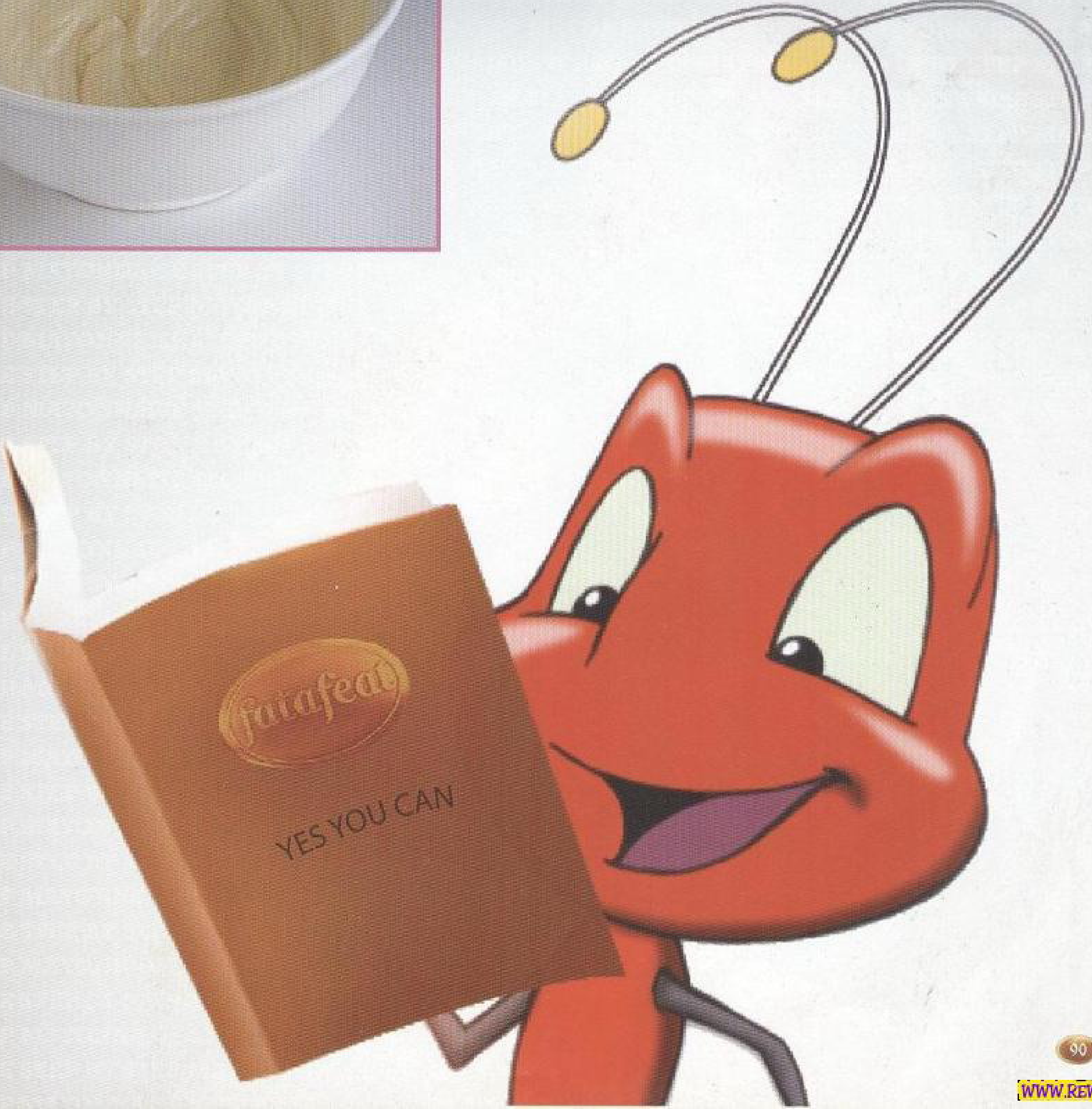
1. تغرس أسياخ شوي في التفاح من ناحية العنق.
2. وفي قدر صغير يوضع السكر وشراب الذرة واللون الأحمر ويترك القدر على نار متوسطة الحرارة حتى يذوب السكر ثم ترفع درجة حرارة النار حتى تصل إلى مرحلة الكرة اليابسة حوالي 150 درجة مئوية.
3. يغمس التفاح ويلف في السكر الساخن حتى يغطى تماما بالسكر.
4. يرفع التفاح من السكر ويترك ليتصبب منه السكر الزائد عن الحاجة ثم يرص التفاح على ورق الخبز حتى يبرد تمامًا.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

المايونيز

خطوة... خطوة...

fatafeat Academy



WWW.REWITY.COM

المايونيز

المقادير:

4 صفار بيض

1 ملعقة صغيرة خردل

رشة ملح

2 ملعقة صغيرة من الخل أو عصير الليمون

1/2 2 كوب زيت

6 ملاعق كبيرة ماء

① زيت ② صفار بيض ③ ماء ④ ملح ⑤ خردل ⑥ خل
تترك كافة المقادير لتصل الى درجة حرارة الغرفة قبل الاستخدام

بإستخدام اليدين:

يوضع صفار البيض مع الخردل والملح والخل في إناء ويخفق حتى يتجانس الخليط

تضاف قطرات الزيت ببطء مع استمرار الخفق

حتى يغلظ قوام الخليط ويصبح قشدي الملمس

يضاف الماء تدريجيًا أثناء الخفق حتى يصبح الخليط مائل الى البياض

هذا هو المايونيز المحضر باليد

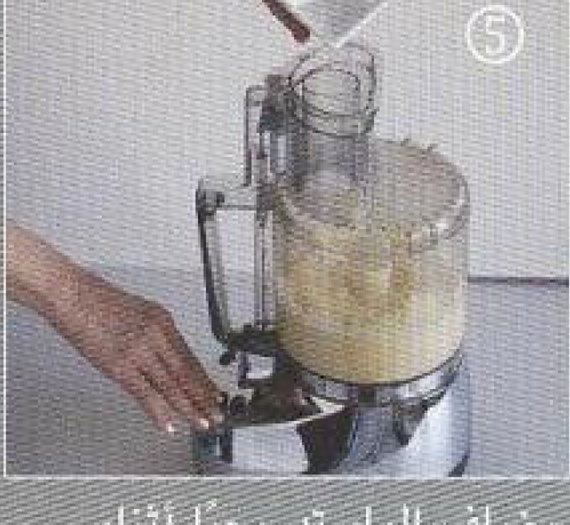
بإستخدام خفاق الطعام:

يوضع صفار البيض مع الخردل والملح والخل في خفاق الطعام

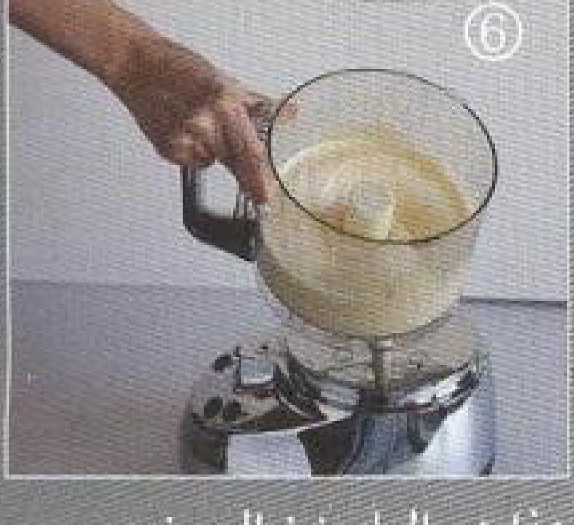
ويخفق حتى يتجانس الخليط

تضاف قطرات الزيت ببطء مع استمرار الخفق

حتى يغلظ قوام الخليط ويصبح قشدي الملمس



يضاف الماء تدريجيًا أثناء الخفق حتى يصبح الخليط مائل الى البياض



هذا هو المايونيز المحضر بخفاق الطعام

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
WWW.REWITY.COM

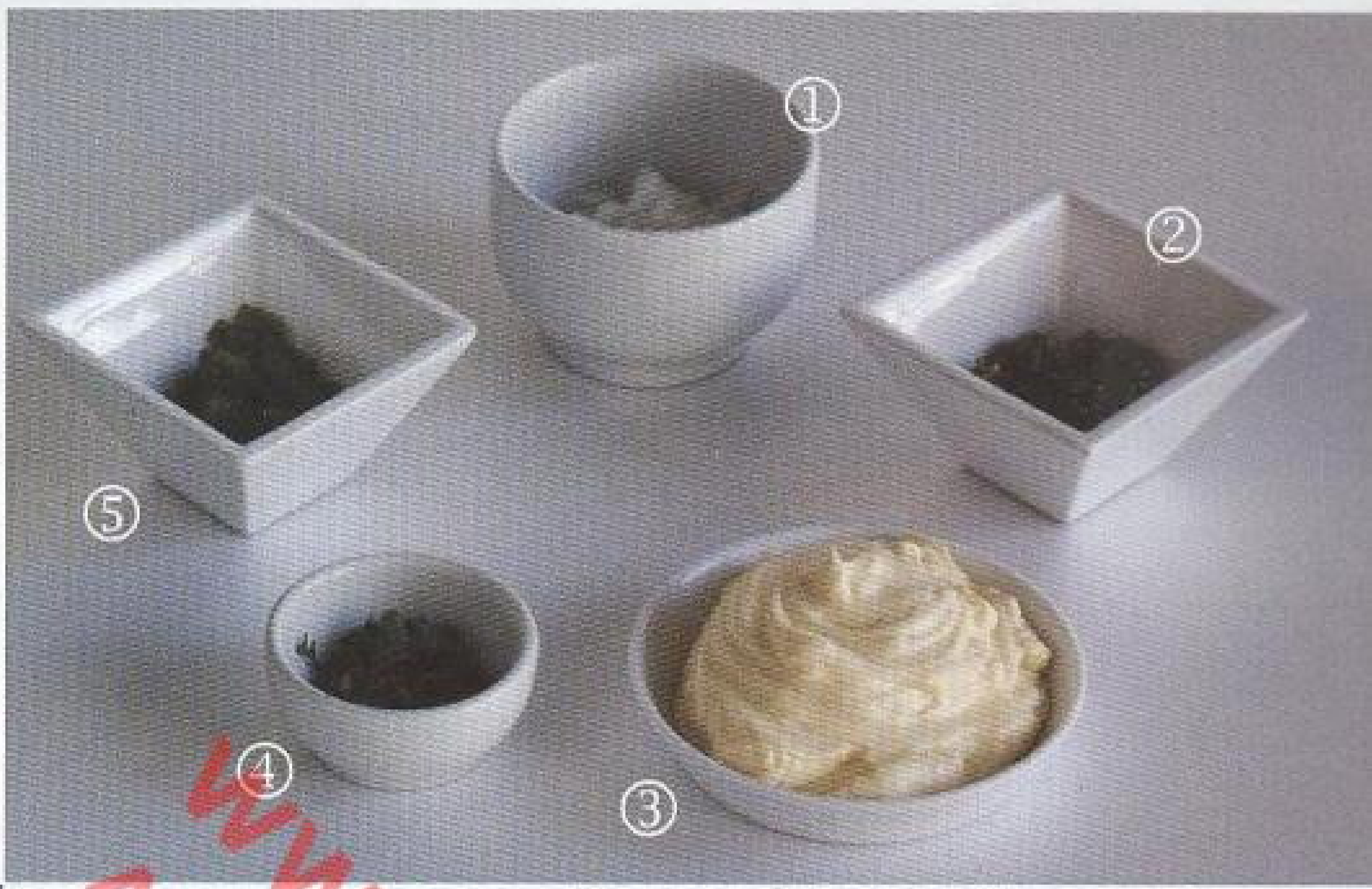
صوص التارتار:

المقادير:

100 جم مايونيز
1 ملعقة كبيرة من الخيار الصغير المخلل المقطع إلى قطع رفيعة
1 ملعقة صغيرة من البصل المقطع إلى قطع رفيعة
1 ملعقة صغيرة من الكابر المقطع إلى قطع رفيعة
1 ملعقة صغيرة من البقدونس المقطع إلى قطع رفيعة

الطريقة:

تقلب جميع المقادير معاً.



① بصل ② كابر ③ مايونيز ④ بقدونس ⑤ خيار صغير

يقدم مع البطاطا المحمرة

أنواع من صوص المايونيز • أنواع من صوص المايونيز

صوص الخردل والعسل:

المقادير:

100 جم مايونيز
2 ملعقة كبيرة خردل
2 ملعقة كبيرة عسل

الطريقة:

تقلب جميع المقادير معاً.

① خردل ② عسل ③ مايونيز

يقدم مع الدجاج المقلي

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

صوص ثوزاند أيلاندز:

① فلفل أخضر مخلل ② صوص حار ③ بيضة مسلوقة ④ مايونيز ⑤ بصل أخضر

المقادير:

- 100 جم مايونيز
- 2 ملعقة كبيرة من الصوص الحار
- 1/4 بيضة مسلوقة
- 1 ملعقة صغيرة من البصل الأخضر (الجزء الأبيض فقط) مقطع إلى قطع رفيعة
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأخضر المخلل والمقطع

الطريقة:

تقلب جميع المقادير معاً.

يقدم مع اصابع السلطعون

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

أنواع من صوص المايونيز • أنواع من صوص المايونيز

صوص الريمولاد:

① كابر ② خردل ③ بقدونس ④ مايونيز ⑤ الأنشوجة ⑥خيار صغير

المقادير:

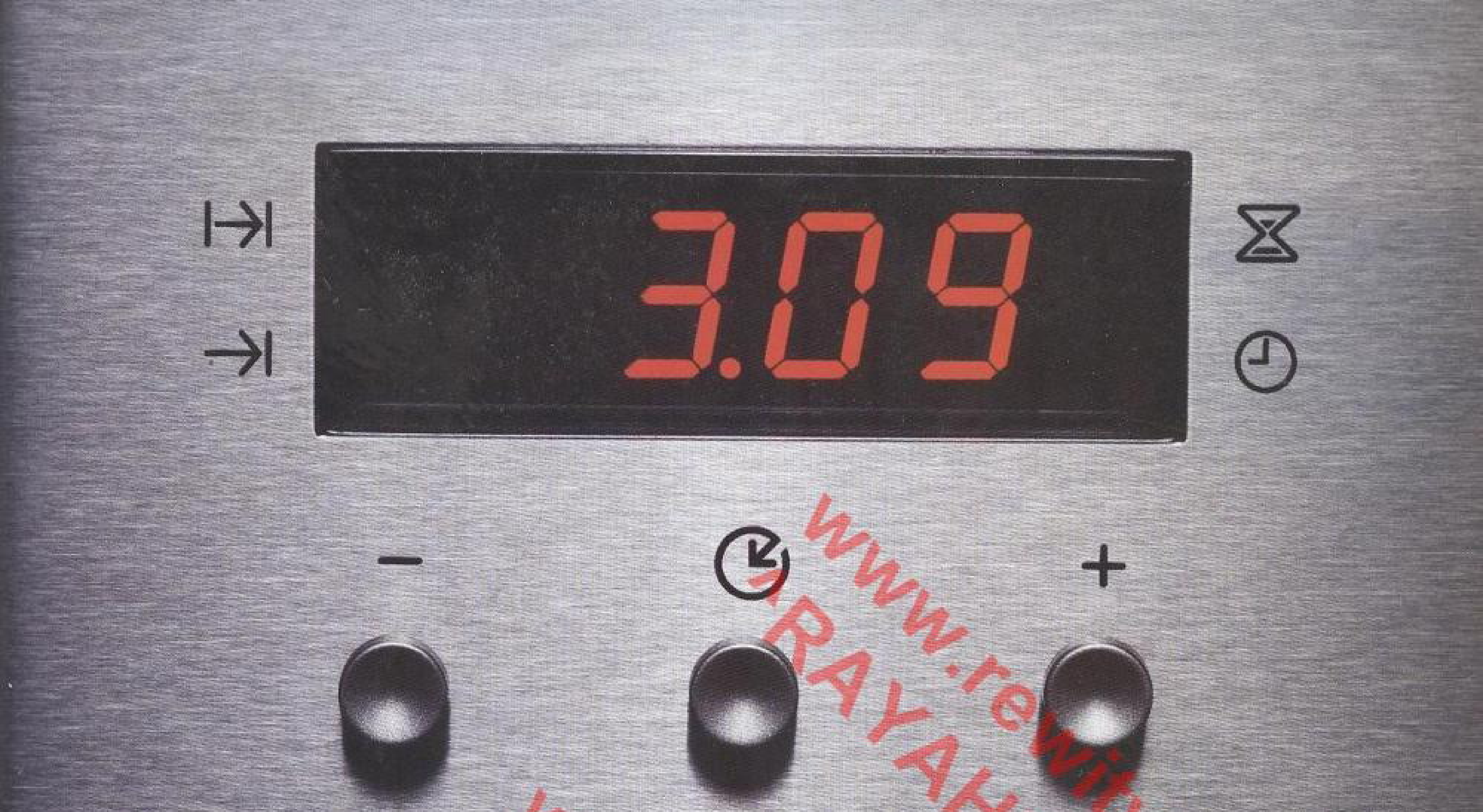
- 100 جم مايونيز
- 1/2 ملعقة صغيرة خردل
- 1 ملعقة صغيرة من الخيار الصغير المخلل المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من الكابر المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من سمك الأنشوجة المهروس
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس مقطع إلى قطع رفيعة

الطريقة:

تقلب جميع المقادير معاً.

يقدم مع ساندوتش الروزبيف

WWW.REWITY.COM



الطهي بالميكروويف

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

عندما نتحدث عن الطهي بإستخدام الميكرويف نجد أن كثيراً من الناس يتجنبون إستخدامه في الطهي، حيث أن هناك إعتقاد خاطىء بأن الميكروويف لا يصلح سوى لتسخين كوب شاي بارد، كما يشاع أنه يجفف الخبز أو أي طعام آخر يسخن فيه، إضافة إلى أنه لا يوزع الحرارة بشكل متساو.

وتعد مُعظم هذه الشائعات من وجهة نظر معينة صحيحة ولكن من وجهة نظر أخرى فليس العيب فيه وإنما بإستخدامنا الخاطىء له، حيث أن فهم وتعلم كيفية إستخدام الميكرويف يوصل إلى أفضل النتائج.

طهي الخضروات في الميكرويف أكثر فعالية وسرعة من طهيها على بخار الماء المغلي. إضافة إلى كونه يحافظ على نضارة ولون الخضروات.

WWW.REWITY.COM

سبانخ مطهية بالميكروويف

المقادير:

3 حزم سبانخ
3 ملاعق كبيرة ماء
ملح حسب المذاق

الطريقة:

1 تنقى أوراق السبانخ وتوضع في وعاء خاص بالميكروويف
2 يضاف الماء إلى القدر ثم يغطى
3 يوضع القدر في ميكروويف عالي الحرارة لمدة دقيقة
4 يرفع الغطاء عن الوعاء بحرص بسبب تصاعد البخار ثم تصفى السبانخ من أي سوائل زائدة
5 يرش فوقها الملح

www.rewity.com ARAYAHEENA
www.rewity.com ARAYAHEENA
www.rewity.com ARAYAHEENA

WWW.REWITY.COM

قرنبيط وبروكلي مطهية بالميكروويف

المقادير:

1 قرنبيط أو بروكلي
10 ملاعق كبيرة ماء
ملح حسب المذاق

الطريقة:

1. تقطع رؤوس القرنبيط أو البروكلي إلى قطع صغيرة.
2. تتبع نفس الخطوات المذكورة في طريقة تحضير السبانخ على البخار فيما عدا طهيه لمدة 3 دقائق بدلاً من دقيقة.

ملاحظة:

يمكن تطبيق هذه الطريقة على معظم أنواع الخضروات مع تعديل وقت الطهي أو كمية الماء المستخدمة.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

كيكة بدون قشرة
مخبوزة بالميكروويف

من المفيد معرفة كيفية إعداد كيكة بدون قشرة خارجية سواءاً كانت لذوي الذوق الصعب في الأكل الذين لا يشتهون أكل القشرة أو لإستخدامها عند تحضير حلويات تتطلب عدم وجود طبقة القشرة مثل الترايفل والبيتي فور وساندوتش الآيس كريم، حيث أن إزالة الطبقة المقرمشة عن الكيكة شيء ليس بالسهل وغالباً ما يسبب إهدار كمية لا بأس بها من الكيكة. وهنا يكون استخدام الميكروويف عند خبز الكيكة مثالياً للحصول على كيكة بدون قشرة... بالراحة!

المقادير:

- 1/3 كوب زبدة
- 1 1/2 كوب دقيق
- 3/4 كوب سكر
- 1 1/2 ملعقة صغيرة بيكنغ باودر
- 1 بيضة
- 1 كوب حليب
- 1 ملعقة صغيرة فانيلا

الطريقة:

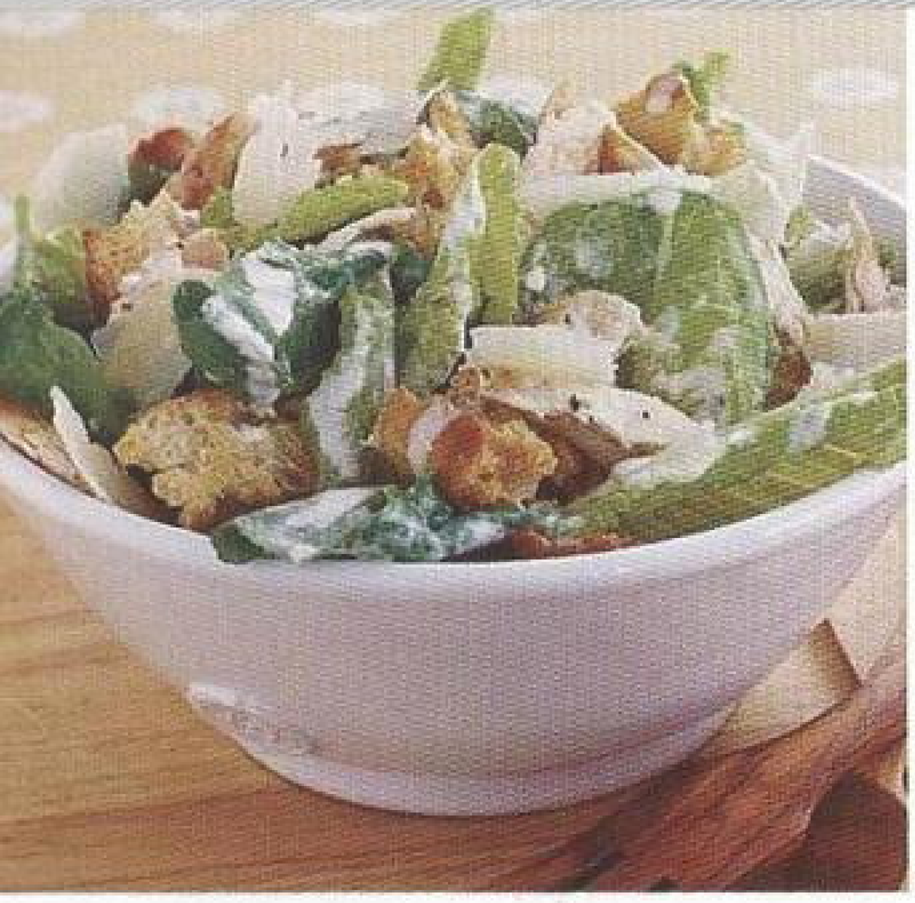
1. تخلط الزبدة مع السكر بالخفاق الكهربائي.
2. يضاف إليها البيض والفانيلا مع الخفق جيداً.
3. يقلب الدقيق مع البيكنغ باودر.
4. يضافا إلى الخليط بالتبادل مع الحليب على مرتين او ثلاث.
5. يصب الخليط في صينية صالحة للخبز بالميكرويف ثم يوضع في الميكروويف في درجة حرارة متوسطة لمدة 5 إلى 10 دقائق حسب قوة الميكروويف أو حتى تنضج الكيكة.
6. تقلب الكيكة من الصينية وتستخدم حسب الرغبة.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

سلطة السيزر بالدجاج للحمية

وصفة: فاتن نادر خليل



المقادير:

2 صدور دجاج بدون عظم

خس رومي حسب الرغبة

2 ملعقة كبيرة طعام جبنة بارمزان مبشورة

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الصوص:

3 ملاعق كبيرة لبن رائب خالي الدسم

1 ملعقة كبيرة واحدة طحينية

2 ملعقة طعام جبنة فيتا

1 فص ثوم مهروس

1 ملعقة كبيرة خل عنب أبيض

1/3 كوب جبنة بارميزان مبشورة

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة:

تحضير الدجاج:

1 تتبل الدجاج بالزيت والملح والفلفل (حسب الرغبة) ثم تشوى على الصاج.

2 بعد أن ينضج الدجاج نقطعه بشكل طولي ومتوسط العرض.

تحضير السلطة:

1 يقطع الخس قطع كبيرة ثم يوضع بالطبق .

2 ينثر الدجاج فوق الخس.

تحضير الصوص:

1 نهرس جبنة الفيتا مع الثوم حتى تصبح ناعمة ثم تضاف باقي مقادير الصوص عليها وتحرك حتى تمتزج وتوزع فوق الخس والدجاج.

2 يزين الطبق بنثر البارمزان على الوجه .

ملاحظة: يمكن إضافة التوست المحمص على الوجه.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^

سلطة الفلفل

وصفة: رانده علي رضوان

المقادير:

بصله بيضاء حلوه

2 حبة فلفل رومي

125جرام جبنه رومي

125جرام روستو حبش

125جرام روستو لحم

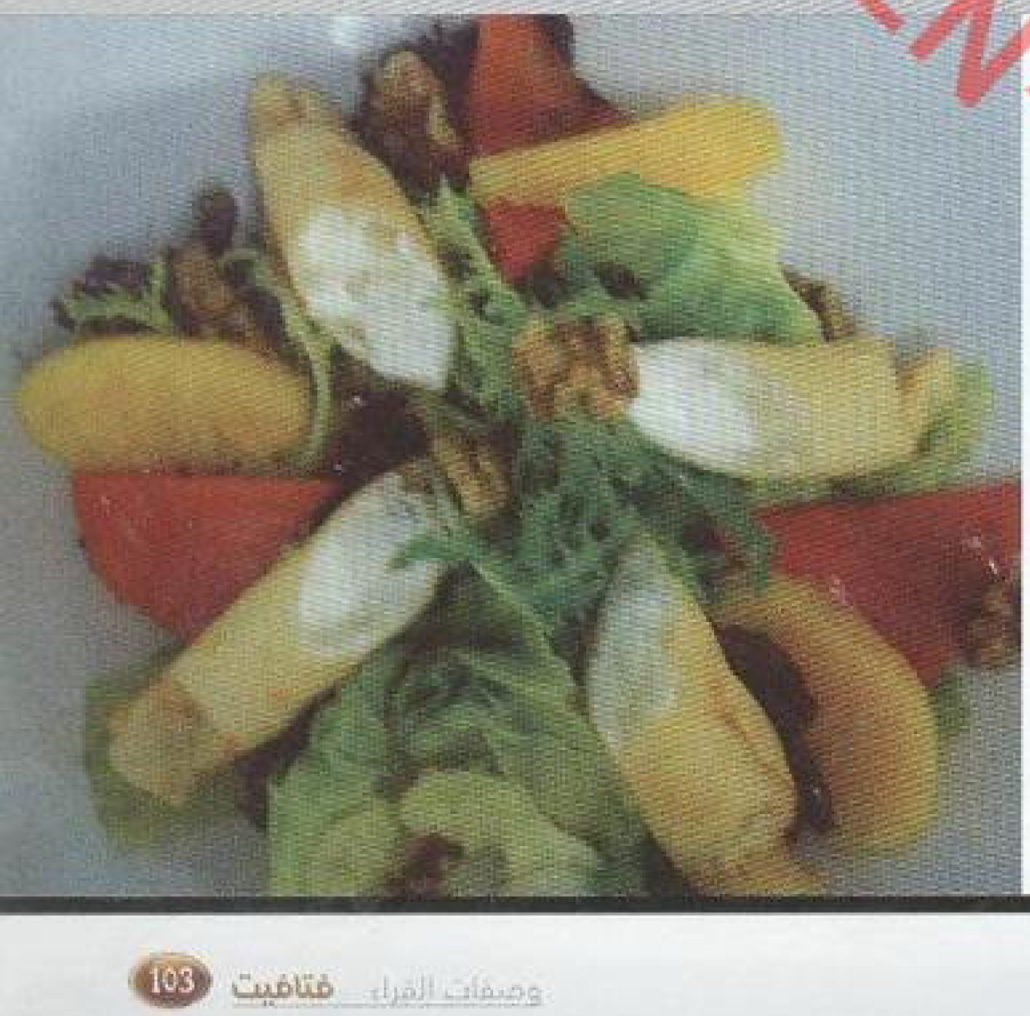
4 ملاعق زيت ذره

الطريقة:

1 تقطع جميع المقادير الى شرائح طولية رفيعة ثم يضاف لها الزيت وتزين حسب الرغبة.

سلطة جبنة الماعز

وصفة: اسماعيل



المقادير:

خس أحمر

خس ايسبرغ

جرجير

خس هندبا

جبنة ماعز

عجينة سبرنغ رول

فلفل احمر مشوي

جوز

برتقال

الطريقة:

1 تلف جبنة الماعز في عجينة السبرنغ رولز ثم يتم تحضير الخس وتقطيعه.

2 يقطع الفلفل الحلو الاحمر المشوي على شكل مثلثات يتم تقشير البرتقال وعمل شرحات البرتقال.

3 تقلي جبنة الماعز التي تم لفها في عجينة السبرنغ رول .

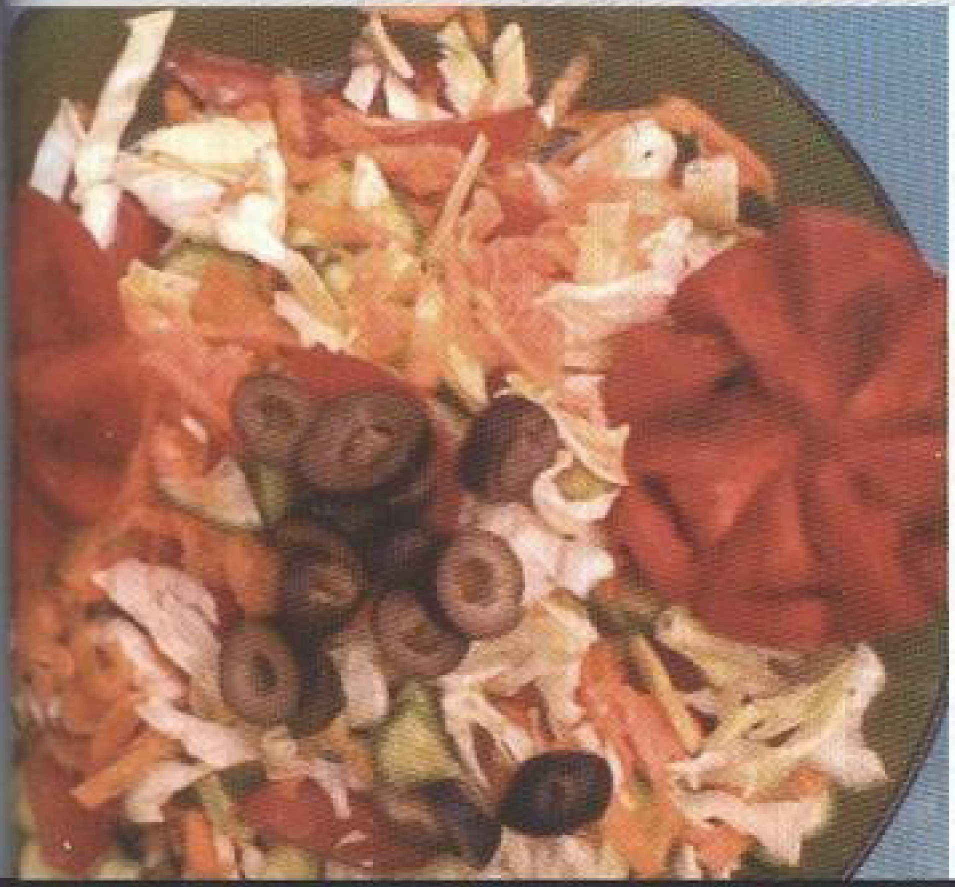
4 يتم عمل صوص البرتقال وهو عبارة عن عصير برتقال، ملح، فلفل ابيض، زنجبيل مخلل، وزيت زيتون.

5 تخلط المكونات معا ثم يضاف على السلطة وتزين بالجوز.

WWW.REWITY.COM

سلطة الكلوسلو

وصفة: داليا



المقادير:

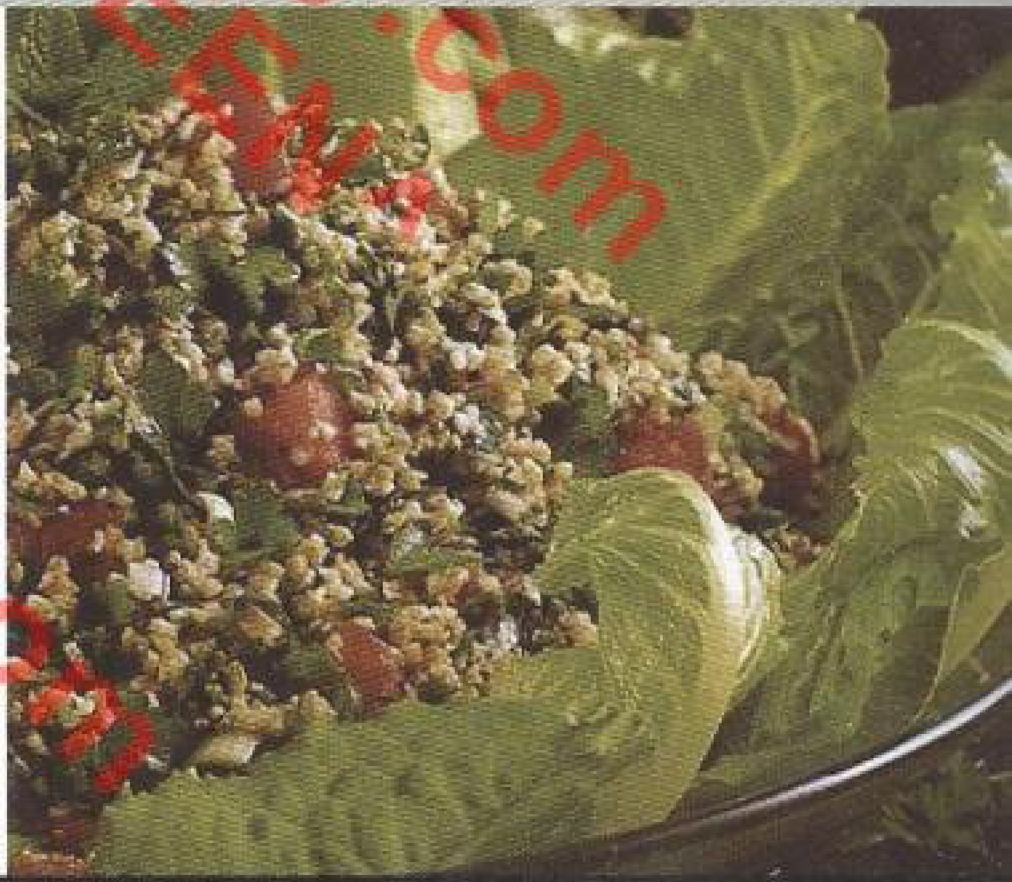
2 ملفوف
2-3 جزرة
4 ملاعق سكر ابيض
5 ملاعق مايونيز
1/4 كوب صغير لبن حسب الرغبة

الطريقة:

1 يوضع السكر في إناء عميق مع المايونيز ثم يقلبوا جيدا ويتركوا جانبا.
2 يتم بشر الملفوف والجزر ثم يوضعوا في الإناء ويقلب الخليط جيدا.
3 يسكب اللبن وذلك حسب الرغبة وتترك بالثلاجة كي يستخرج صوصها اللذيذ.

تبولة

وصفة: هديل



المقادير:

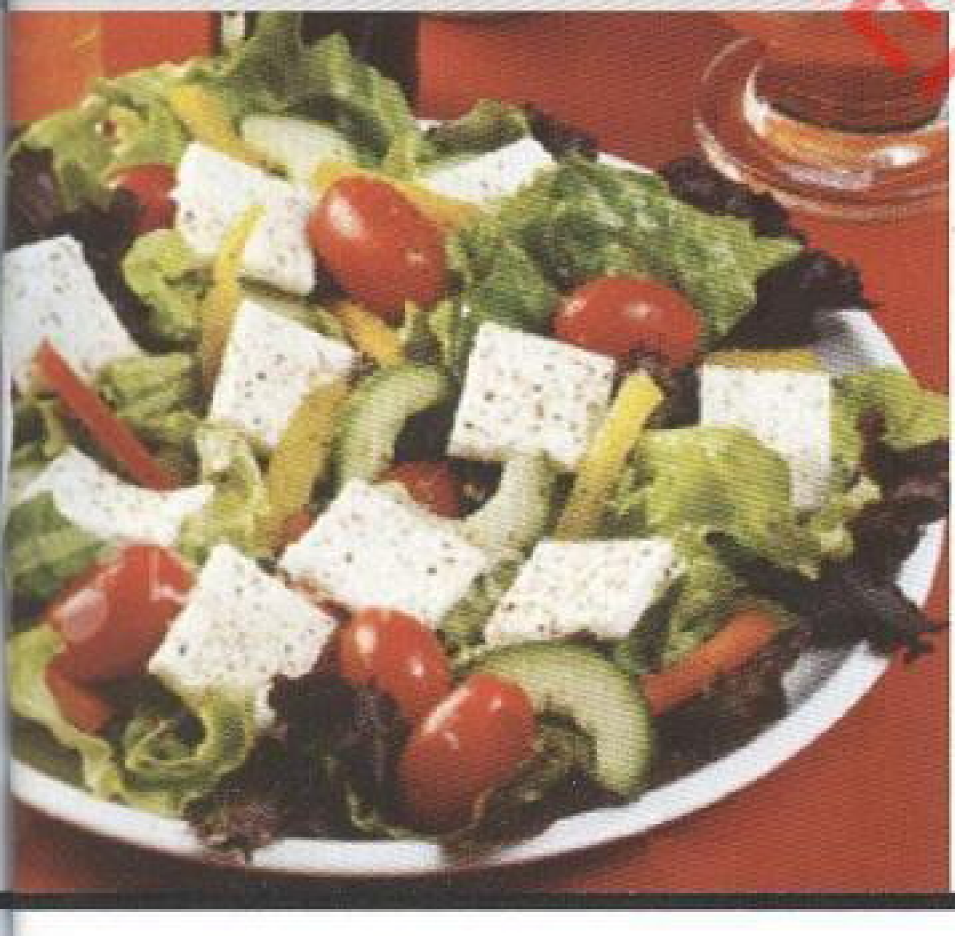
5 حبات بندورة تكون يابسة
10 حبات خيار
5 ضمة بقدونس او اكثر
نعناع، ملح، ليمون، زيت،
كاسة كبيرة برغل

الطريقة:

1 يوضع البرغل في ماء وعليه قليل من الزيت والحامض
2 يفرم البقدونس ناعما جدا ثم تقطع البندورة والخيار ناعما ويوضعوا فوق البقدونس.
3 يفرم النعناع ويضاف ثم يضاف الملح والحامض والزيت حسب الرغبة.
4 يضاف البرغل المنقوع بالماء ويحرك جيدا.

سلطة الجزر والزيتون والجبنه

وصفة: نانا



المقادير:

4 حبات جزر
15 حبة زيتون أسود أو أخضر
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
3 حبات فجل
ربع كيلو جبنه أبيض
5 أعواد بقدونس أو نعناع
1 ملعقة صغيرة سماق

الطريقة:

1 يقطع الفجل والجزر الى شرائح مستديرة ويوضع في صحن ويفرم البقدونس أو النعناع.
2 يضاف الجبن المقطع والزيتون ويرش السماق.

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

WWW.REWITY.COM

سلطة الجرجير

وصفة: على

المقادير:

ضمة جرجير
3 فجلات كبار
بصلة
1 فلفل حلو
2 ليمون وسط
ملح زيت زيتون حسب الرغبة

الطريقة:

1 يتم تقطيع جميع المكونات ثم نضيف الليمون المعصور والملح وزيت الزيتون.

الفلفل المحشي

وصفة: علاء علي الحجوج

المقادير:

فلفل حلو الوان مختلفة
جبنة فيتا
زيت زيتون
خل ابيض
اوريغانو
بندوره صغيرة
بقدونس
عصير ليمون
خس احمر للديكور
كابر

الطريقة:

1 يقطع الفلفل شرحات عريضة وبعد ذلك تسلق بالماء الساخن وتبرد بالثلج للحفاظ على لونها.
2 تجهز حشوة الجبنه والبندوره والبقدونس والاوريغانو وتخلط جيدا مع قليل من زيت الزيتون.
3 بعد ذلك يحشى الفلفل بها ويلف على شكل دائري.
4 بعد ذلك يحضر الصوص بخلط الزيت والليمون والخل.
5 يوضع الفلفل المحشي في الصحن ثم يوضع الصوص عليها وتزين بورق البقدونس والخس الاحمر والكابر.

سلطة التونا بالطحينه والبصل والبقدونس

وصفة: عبود سعيد

المقادير:

علبة تونا
3 ملاعق كبيرة طحينه
1 ليمونه صغيرة
1/2 بصلة
بعض أوراق البقدونس

الطريقة:

1 توضع محتويات التونا في صحن ويضاف اليها الطحينه وعصير الليمون.
2 يقطع البصل قطع صغيره ويضاف الى الخليط ويضاف اليه قليل من الملح ومن ثم يحرك جيدا.
3 يضاف اليه قليل من زيت الزيتون ويزين بالبقدونس.

www.rewity.com ^RAYAHEENA^

WWW.REWITY.COM

www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^
www.rewity.com ^RAYAHEEN^

مشروب الطاقة

المقادير:

1 كوب حليب إبل

1/4 كوب بلح مخلي من البذور

1 ملعقة صغيرة فانيلا

الطريقة:

1 ينقع البلح في الحليب لمدة 10 دقائق

2 يخفق الخليط في خلاط الطعام

3 تناوله واستمتع بالحيوية

WWW.REWITY.COM

منتديات روايتي
للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb

وللمزيد من أعداد مجلة فتافيت الأصلية والكاملة

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb

وللمزيد من أعداد مجلة فتافيت الأصلية والكاملة
منتديات روايتي
للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb